

令和
8年度

笑って動いてちゃ〜がんじゅう!

中央型運動教室

利用料：1回につき100円 ※対象者 概ね65歳以上の方

内容：健康体操（筋力トレーニング・ストレッチ・脳トレ）

3B体操・リズム体操・ミニ講話・交流会など

飲み物・タオル
忘れないで下さいね!



いちやりば運動教室

■場所：系満市社会福祉協議会（大ホール）

■曜日：月曜日、水曜日、木曜日、金曜日

■時間：午前（9：30～11：00）

午後（1：30～3：00）



	月	火	水	木	金
午前 9：30～11：00	いちやりば 運動教室	-	いちやりば 運動教室 (男性教室)	-	いちやりば 運動教室
午後 1：30～3：00	-	-	-	いちやりば 運動教室	-

いとま〜る教室

■場所：系満市場いとま〜る（屋内広場）

■曜日：火曜日

■時間：9：30～11：00

買い物しながら
運動もできるさあ。
でーじ上等!



住民主体型 運動教室

地域で健康づくり、心も体も健康、上等やっさ〜!

(場所は各公民館やコミュニティセンターで行っています)

	地域	教室名	実施日	時間		地域	教室名	実施日	時間
1	新垣	新垣「かりゆし」健康増進教室	第1・3・5木曜日	10：00～	12	摩文仁	摩文仁健康クラブ	第2・4月曜日	14：00～
2	国吉	国吉さわやか健康クラブ	第2・4・5月曜日	9：30～	13	西区	サバニ健康クラブ	第1・3・5火曜日	14：00～
3	大川区	大川結結健康クラブ	毎週木曜日	10：00～	14	山城	山城健康わかば会	第2・4・5水曜日	9：30～
4	阿波根	阿波根生き甲斐健康クラブ	毎週火曜日	14：00～	15	上里	上里健康クラブ	第1・3・5金曜日	14：00～
5	豊原	ゆたか健康クラブ	第2・4月曜日	14：00～	16	東辺名	ちかひな健康クラブ	第2・4・5火曜日	14：00～
6	座波	座波さわやか健康クラブ	第1水曜日	14：00～	17	新屋敷	新屋敷区長寿健康クラブ	毎週水曜日	9：00～
7	喜屋武	喜屋武岬健康クラブ	毎週木曜日	9：30～	18	パークタウン 阿波根	パークタウン「なかゆくい」 健康クラブ	第1・3・5火曜日	9：30～
8	北波平	北波平嘉手久健康クラブ	毎週木曜日	9：30～	19	西崎 第二団地	「うみかじ」健康クラブ	第1・3・5火曜日	14：00～
9	西崎2丁目	西崎2丁目すまいる健康クラブ	毎週木曜日	13：30～	20	武富ハイ	武ハイ健康クラブ	第2・4・5木曜日	14：00～
10	真栄平	真栄平長寿クラブ	毎週火曜日	14：00～	21	真壁	真壁自治会	毎週月曜日	9：30～
11	潮平	潮平健康サピラ会	毎週月曜日	14：00～					

まずは体験から、まっちょいびんど〜!

系満市社会福祉協議会

地域デイサービス ☎994-0563