

9月 健康カレンダー



●体操教室

対象者/65歳以上の町民 お問合せ/福志士会 ☎985-7770

毎週月・水・金に下記公民館等で体操教室を行っています。
 ユンタクしながら楽しく体を動かしたい方などのご利用ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|-------|---|--------|---|-------|---|---|
| 9:30~11:30 | 仲地公民館 | × | 宇江城公民館 | × | 西銘公民館 | × | × |
| 13:30~15:30 | 社協会議室 | × | 銭田公民館 | × | 真謝公民館 | × | × |

●ちゃーがんじゅー大学

対象者/65歳以上の町民 お問合せ/福志士会 ☎985-7770

毎週火・木はホテルドームと比嘉公民館でちゃーがんじゅー体操を行っています。
 体操教室の動きでは少し物足りなく感じた方は、ちゃーがんじゅー大学をご利用ください。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|--------|---|--------|---|---|---|
| 9:30~11:30 | × | ホテルドーム | × | 比嘉公民館 | × | × | × |
| 14:00~16:00 | × | 比嘉公民館 | × | ホテルドーム | × | × | × |

●SMAP

対象者/健康維持のための運動に興味ある方 お問合せ/久米島町健康運動施設 ☎851-3098

久米島健康運動施設、通称SMAP(久米島Smart Project)では、利用者それぞれに合った運動指導を健康運動指導士が丁寧に指導します。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------------------|---|---|---|---|---|------------|
| 利用時間 11:30~20:00 | | | | | × | 9:00~17:30 |
| ○ | ○ | ○ | × | ○ | | ○ |

健康運動、ダイエットに興味のある若者はSMAPへ、激しい運動は無理だけど、汗をかいて体を動かしたい方は、ちゃーがんじゅー体操へ、足腰が少し悪いけど、健康維持のために運動したい方は体操教室で体を動かして、健康寿命を延ばしませんか？