

わが町・わが村 介護予防事業

◆渡嘉敷村◆

はっらっシニア体操

(目的) ・利用者同士の個々の繋がりを深める為の交流の場づくり

・生活機能の維持と身体機能向上を目指す

(対象者) 渡嘉敷村に住所を有する65歳以上の男女 (要支援認定含む、要介護認定者は原則除く)

(日時) 毎週月曜日 13:30～15:30

(場所) 渡嘉敷村中央公民館

(内容) ストレッチ、筋トレ、セラバンド、脳トレなど、各種の運動を取り入れています。イスや飲み物の準備など、参加者が行っており、主体性を大切にしている。

(スタッフ) 問診：保健師、看護師 運動教室：健康運動指導士

(その他) 移動手段のない方の送迎あり

