

かりゆし健康クラブ



1回100円
65歳以上の方

いきいき健康クラブ

年だからとあきらめていませんか？運動習慣がない方も運動を継続することで身体機能の増進が出来ます。生き甲斐を持ち元気な毎日が送れるよう、健康体操・3B体操に参加しませんか？

かりゆし

- 実施曜日…毎週（火・金）
- 実施場所
糸満市社会福祉協議会（大ホール）
- 実施時間 及び 内容
時間…午前9:30～11:30
内容…健康体操
（筋トレ・ストレッチ・3B体操等）
（看護師によるミニ講話）
- 毎週金曜日の午後1:00～3:00
（3B体操・看護師によるミニ講話等）



いきいき

- 実施曜日…毎週（月・水・金）
- 実施場所
市役所水道部2階ふくらしや館
- 実施時間 及び 内容
時間…午前9:30～11:30
内容…健康体操
（筋トレ・ストレッチ・3B体操等）
（看護師によるミニ講話）



募集



実施風景(北波平)

地域で楽しく、健康づくり

ふれあいデイサービス

- ◆地域デイサービスの実施を検討している！
 - ◆集まる機会が少なく、集いの場を検討している！
- 自治会は下記までご連絡ください。

【内容】看護師による血圧測定・健康相談
レクリエーション・健康体操など。

糸満市社会福祉協議会 994-0563