

生きいき健康クラブ

合同ピクニック in 倉敷ダム

5月末から6月初旬にかけ、生きいき健康クラブではリフレッシュと交流を目的に曜日ごとに分かれ、合同で倉敷ダムへピクニックに行ってきました。

ダム周辺の景観や資料館の見学などをとおして、水の大切さを改めて実感する楽しい内容となりました。



←みなさん、真剣なまなざしで説明に聞き入っていました。



←水曜日は天候にも恵まれ、絶好のピクニック日和に♪

生きいき健康クラブ 実施公民館

生きいき健康クラブでは65歳以上の方を対象に、地域の公民館や集会所で介護予防活動を楽しんでいます。体操やレクリエーション、琉舞や手芸…そして、健康講話など！健康で長生きするための知識を学び、みんなで一緒に「生きいき100歳」をめざして、介護予防をはじめましょう！

月	火	水	木	金
宮城公民館 牧港公民館 勢理客公民館	屋富祖公民館 西原公民館	ユアサハイム集会所 浦西公民館 浦添市街地住宅集会所	港川公民館 西原公民館 上野公民館	安波茶公民館 城間公民館 仲西公民館

活動時間10:30~14:30
(勢理客公民館は、14:00~16:00)

お問い合わせ 浦添市役所 地域支援課 ☎098-876-1234
浦添市社会福祉協議会 ☎098-877-8226

広告

浦添市地域福祉センター

浦添市内間2丁目18番2
(内間市営住宅101号)

☎ 878-1478

当センターは、高齢者、一般の方などなたでもご利用になれる総合福祉施設です。仲間づくり・生きがいづくり事業として、毎年、多彩な講座・教室を開催しています。また、訓練室もどうぞご利用ください。



日頃、運動不足を感じている方どうぞ、お気軽にご利用下さい！



訓練室

午前9時~午後9時40分

◆利用料金は
1日 200円

土・日・祭日もご利用になれます。

(年末年始休み・旧盆休みを除く)

