

南城市高齢者筋力向上トレーニング事業

Nanjo いきいき教室

筋トレやストレッチで **腰痛・膝痛を改善!**
定期的な運動で **体力向上!!**

健康管理は
自分自身で!



がんばるぞー!

運動習慣がついて
からだが楽に
なりました!



ファイトー!



マイペースで



楽し〜



送迎バス運行しています
曜日によってバスの送迎地域が
変わります。詳細は送迎バス日程表
をご確認ください。

開催場所: 沖縄メディカル福祉総合センター2階

住所: 南城市佐敷字新開 1-344 (丸大佐敷店 隣)

時間: 午前9:00~12:00

午後13:00~16:00

対象者: 南城市内にお住まいの65歳以上 (要介護認定者除く)

利用料: 無料 ※完全予約制となっております。

必ずお電話での問い合わせをお願いいたします。

さっそく予約して
体験するなん!

