

☎876-1234 (内線3531～3533)

自治会の皆さんへ
生きいき健康クラブを開催
しませんか？

地域支援課では市内の自治会、集会所を対象に、生きいき健康クラブの開催場所を募集しています。ご希望の自治会・集会所はお気軽に地域支援課までご連絡ください。



▲歯科衛生士学校の学生による
歯磨き指導の様子

脳トレや体力測定も！
健康クラブでは、脳を使ったトレーニングや体力測定、骨密度測定、歯科衛生士学校に通う学生たちによるお口の健康に関する講話なども実施しています。

また、年に数回、公民館を飛び出し、他の公民館の方と合同でピクニックに出かけるイベントなどもあります。

生きいき健康クラブ 参加者募集！

高齢者（65歳以上）の方を対象として、公民館などで『生きいき健康クラブ』を開催しています。現在、生きいき健康クラブは下記の25か所の会場で開催しています。近所で楽しい時間を過ごしたい方、友達を増やしたい方、まずは一度見学してみませんか？多くの希望者をお待ちしています。

対象者 浦添市民で65歳以上の方（介護保険第1号被保険者）
健康状態が良好で、介助を必要としない方。
※歩行・トイレ利用が自立していること。体験見学時に健康状態・身体状況をご確認します。

利用料 1回あたり100円

開催時間 午前10時頃～午後3時頃

勢理客公民館のみ 午後2時頃～午後4時頃

県営港川市街地住宅のみ 午後1時半頃～午後3時半頃

※午前～午後の活動に参加する方は、お弁当の注文が必要です。

申込方法 事前の体験見学が必要です。体験見学をお申込みください。

その他 開催場所までの送迎はありませんのでご注意ください。



開催場所①

月	火	水	木	金
牧港公民館	屋富祖公民館	浦西公民館	港川公民館	安波茶公民館
宮城公民館	西原公民館	浦添市街地住宅	西原公民館	城間公民館
勢理客公民館※1		ユアサハイム	上野公民館	仲西公民館

※1 勢理客公民館は他と開催時間が異なりますのでご注意ください。上記の開催時間の欄をご確認ください。

体験見学の申込み

浦添市社会福祉協議会（浦添市社会福祉センター）

生きいき健康クラブ担当 ☎877-8226

開催場所②

月	火	水	木	金
内間公民館	茶山公民館	沢岨公民館	前田公民館	経塚公民館
ニュータウン公民館	小湾公民館	当山公民館	大平公民館	グリーンハイツ公民館
	県営港川市街地住宅※2			

※2 県営港川市街地住宅は開催時間が他と異なりますのでご注意ください。上記の開催時間の欄をご確認ください。

体験見学の申込み

沖縄コロニー（ありあけの里）

生きいき健康クラブ担当 ☎877-5047



問い合わせ 地域支援課 ☎876-1234（内線3531～3533）

生きいき100歳を目指してVOL.22 近所で楽しく介護予防♪

～生きいき健康クラブに参加しませんか？～

歯科衛生士学校に通う学生の講話



▲趣味活動の作品

▲歯科衛生士学校に通う学生の講話

▲骨密度測定会

▲趣味活動の作品



あなたにとって「健康」とは何でしょうか？病気にからないこと、自立した生活が送れること、生きがいや社会的な役割をもって生活することなどそれぞれの健康の形があります。元気で生きいきとした生活を楽しみ、なおかつ長寿を全うできたら人生は最高です！そのためには自立して健康に暮らせる期間、すなわち「健康寿命」をできるだけ長くしましょう。この健康寿命を延ばすには、老化をできるだけ防ぎ、介護が必要な状態にならないように「介護予防」を心掛けた生活をするのが大切です。

介護予防が
健康寿命を延ばす

近所で楽しく介護予防
お住まいの近くの公民館に通うので近所の友人ともゆんたくができ、さらに新しい知り合いも増え楽しく過ごせます。

生きいき健康クラブを開催している自治会については、左ページの開催場所をご覧ください。

生きいき健康クラブは介護予防に関する知識を学び、実践できる場です。

生きいき健康クラブに参加して、健康で長生きする為の知識を学び、みんなで生きいき100歳を目指して介護予防を始めましょう！

いくらなんでも元気で若々しく、楽しい毎日を過ごすためにあなたも介護予防を始めてみませんか？

生きいき健康クラブ
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体操やレクリエーション、琉舞や手芸などの趣味活動、健康講話などの介護予防に向けた活動を楽しんでいます。

楽しく介護予防♪