

# 令和2年度 浦添市 **いきいき体操教室** を開催します

脳とからだを  
楽しく  
きたえる

認知症  
予防



みんなで  
やるから  
楽しい♪

いきいき  
元気!

浦添市では、いくつになってもいきいきと元気に過ごせるよう、介護予防のための「いきいき体操教室」を開催します。あたまを使いながら、同時に運動も行う「コグニサイズ」は、脳とからだを鍛えることができる認知症予防運動プログラムです。みんなで楽しく介護予防をしてみませんか♪

## 内容

- 頭で考える認知課題と体を動かす運動を同時に行う「コグニサイズ」の実践
- 有酸素運動  
(軽く汗をかく程度の運動をします)
- ストレッチ
- 介護予防に関するお話

### ❖対象の方

65歳以上の浦添市民で、運動制限のない方  
※11月～3月の5ヶ月間、継続して参加できる方

### ❖開催期間

令和2年11月4日～令和3年3月31日  
(5ヶ月間)

### ❖曜日・時間

毎週水曜日 午前10時～12時(2時間)

### ❖利用料

月800円×5ヶ月=4,000円(初回一括払い)

### ❖申し込みについて

令和2年10月から受付開始します。  
(※定員に達し次第受付終了となります。)

### ❖定員

15名

### ❖場所

名嘉村クリニック HSRビル伊祖2階  
住所：浦添市伊祖4-1-11

### ❖持ちもの

- ・動きやすい服装
- ・室内シューズ



【申込み・お問い合わせ】

浦添市いきいき高齢支援課 TEL:098-876-1292(内線 3531~3534)