

2026年8月スタート!

元気クラブ なかむら

回数券がお値!

1回
500円
現金のみ

いつでも
自分のペースに
合わせて

毎週 **水** **木** **金** 曜日開催!



最新の
スケジュールは
裏面へ➡



時 間 水曜日………14:00～15:30

木・金曜日…10:00～11:30

場 所 在宅ケアセンター名嘉村ビル 4階

浦添市伊祖4-2-1 (旧 名嘉村クリニック)

内 容 ストレッチ、筋力トレーニング、脳トレなど

持ち物 動きやすい服装・歩きやすい靴・飲み物



元気の秘訣

「きょういくときょうようがある」

“教育・教養”ではなく、きょういく（今日行くところがある）、
きょうよう（今日用事がある）があることで、頭や身体を使う
良い機会になります。その一つに運動を取り入れてみませんか？

健康運動指導士
及川 恵



お問い合わせ ☎ 080-6480-8916 (担当：及川)

予約
不要

8月教室プログラム

水 14:00~15:30

木 10:00~11:30

金 10:00~11:30

5日 こつこつ
貯筋体操

6日 はつらつ
ボール体操

7日 歩く脳トレ
スクエアステップ

12日 わくわく
リズム体操

13日 こつこつ
貯筋体操

14日 のびのび
チューブ体操

19日 歩く脳トレ
スクエアステップ

20日 のびのび
チューブ体操

21日 こつこつ
貯筋体操

26日 こつこつ
貯筋体操

27日 わくわく
リズム体操

28日 はつらつ
ボール体操

【運動の内容】

- こつこつ貯筋体操……………自宅でもできるような筋力トレーニング
- はつらつボール体操……………ボールを使った筋力トレーニング
- のびのびチューブ体操……………ゴムチューブを使った筋力トレーニング
- わくわくりズム体操……………音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動
- 歩く脳トレスクエアステップ…専用アットの上をさまざまなパターンを記憶しながら、足踏み、ステップする運動

お得な

スタンプカード販売中！

10回分の料金(5,000円)で、
1回サービスされて11回通えます。
その都度払う手間もありません♪

