

イベントのご案内

参加者
募集中!!

6/9(日)8:30より受付

START

イベント
申込はこちら

子供から大人まで楽しめるイベントを開催
ご家族・お友達と一緒にご参加ください。
お待ちしております。

・活動風景をHPやSNSへ掲載します。

具志川総合体育館

098-973-0230

- ①電話・QR申込
- ②開催日会場で料金支払い



自宅でできる チェアエクササイズ

開催日: **6/30(日)** 13:00~14:00

場所: 具志川ドーム

参加料: 500円 15名(先着順)

持ち物: 室内用シューズ、タオル、飲み物



- ・ウォーミングアップ
- ・タイル体操
- ・イスに座ってもできるトレーニング、ストレッチ

ラダーを使った 転倒予防エクササイズ

開催日: **7/21(日)** 10:00~11:00

場所: 具志川ドーム

参加料: 500円 20名(先着順)

持ち物: 室内用シューズ、飲み物



ラダーを使ってリズムよくステップを踏んでいきます。
歩行と認知機能をアップさせ、アンチエイジング
をしませんか!
初めてでも参加できるプログラムです。

モルック体験会

開催日: **7/28(日)** 9:30~12:00

場所: 具志川ドーム

参加料: 500円 40名(先着順)

持ち物: 室内用シューズ、飲み物



(お1人様、家族、チーム参加OK!)

モルックは、全世代、年齢や体力に関係なく一緒に遊
べます。家族、友人、チームでの協力や交流を通じて
コミュニケーションが活発になるスポーツです。

トレーニング室の ご案内

9:00~22:00

具志川総合体育館

与那城総合公園

	うるま市内	市外
1時間	150円	220円

	うるま市内	市外
1回	100円	150円

室内シューズ着用の上、利用してください。



公式

LINE

公式LINEでは、健康スポーツ教室や
イベント情報(サッカー教室・
ZUMBAフェスタ)など、
おすすめ情報を配信しています。

