

転倒予防教室

のご案内

みなさまの健康づくりと仲間づくりをお手伝いします
楽しくカラダを動かしませんか?

参加料
おひとり
500円

空手の動きで

転倒予防エクササイズ



- ◇ ストレッチ
- ◇ 空手の動き
「突き」や「蹴り」で
全身を使ったエクササイズ

開催日 2025 6/28 | 土 |
時間 10:30 - 11:30
会場 具志川総合運動公園 管理事務所
講師 宮里 岳大 (理学療法士)

自宅でできる

チェアエクササイズ



- ◇ ストレッチ
- ◇ チェアエクササイズ
- ◇ タオル体操 (タオル持参)

開催日 2025 7/6 | 日 |
時間 10:00 - 11:00
会場 具志川総合運動公園 管理事務所
講師 仲眞 周

対象 18歳以上

定員 各コース15名 (先着順)

申込方法 2025/6/8(日) 9:00より

お申し込みフォームより
(電話・窓口でも行います。)

お申し込みはこちら



scan me!

- 参加料は開催日当日に受付にてお支払いください。
- 運動のできる服装、室内用シューズでご参加ください。
その他、タオルや着替え、ドリンク等、必要なものは各自でご準備ください。
- お車でのご越しの際には敷地内駐車場をご利用ください。(無料)
- 活動時の怪我等につきましては、主催者加入保険の範囲内で対応します。
- 活動風景写真を撮影し、施設ホームページ及びSNSにも使用しますので、ご了承ください。
- お申し込みの際に記入された個人情報は、本イベントでの名簿及びご連絡等で使用し、それ以外の目的では使用しません。

うるま市立体育施設 指定管理者
うるま文化・スポーツパートナーズ

☎ 098-973-0230 (具志川総合体育館)

📍 〒904-2224 沖縄県うるま市字大田427番地

🌐 <http://ppp.seika-spc.co.jp/oki-uruma/>

公式LINE

おすすめ情報
GET!

FACEBOOK

INSTAGRAM

