

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？

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

参加料

おひとり
500円



開催日

2026 9/5 |土|

時間

14:00~15:00

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）

対象 18歳以上

定員 各コース15名（先着順）

申込方法 2026/8/23(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