

おきなわ長寿苑介護予防教室

— ちょ～で～ぐわあ教室 —



★ゲーゴル運動★



★口腔ケアについての勉強会★

おきなわ長寿苑では、**満65歳以上の高齢者**を対象に生活機能を維持・改善していくために必要な介護予防に関する運動・講話等を盛り込んだ地域介護予防教室(ちょ～で～ぐわあ教室)を、2008年4月から開催しています。楽しく体を動かし、介護予防について学んでみませんか？

✿ 見学も大歓迎です！！お気軽にご参加ください。



★ 対象者： 沖縄市北部地区(池原・登川・知花・松本)に在住する
65歳以上の高齢者

★ 日にち： 毎月第2・第4木曜日

★ 時間： 10:30～12:30(送迎あり)

★ 場所： 在宅介護支援センターのほりかわ(おきなわ長寿苑内)

★ 参加費： 無料(食事代 400円がでます)

★ お申し込み方法： おきなわ長寿苑にお電話してお申し込みください。

TEL： 939-4165(名嘉村・仲宗根・池端)

住所： 沖縄市字登川1403番地



おきなわ長寿苑介護予防教室

～ がんじゅう教室 ～



★ゲーゴル運動★



★口腔ケアについての勉強会★

おきなわ長寿苑では、**満65歳以上の高齢者**を対象に生活機能を維持・改善していくために必要な介護予防に関する運動・講話等を盛り込んだ地域介護教室(がんじゅう教室)を、2008年4月から開催しています。楽しく体を動かし、介護予防について学んでみませんか？

✿ 見学も大歓迎です！！お気軽にご参加ください。



★ 対象者： 沖縄市北部地区(明道・宮里・東・嘉間良・八重島)に在住する65歳以上の高齢者

★ 日にち： 毎月第1第3木曜日

★ 時間： 13:30～15:00(送迎あり)

★ 場所： 在宅介護支援センターのほりかわ(おきなわ長寿苑内)

★ 参加費： 無料

★ お申し込み方法： おきなわ長寿苑にお電話してお申し込みください。

TEL： 939-4165よいうろご(名嘉村・仲宗根・池端)

住所： 沖縄市字登川1403番地

