

# 令和6年度 嘉手納町 介護予防事業

## ★一般介護予防事業★

### 筋力向上トレーニング教室

場 所： お住まいの行政区のコミュニティーセンター  
対 象： 要介護・要支援認定を受けておらず、  
医師より運動制限を受けていない60歳以上の町民  
開催時期： 令和6年6月～令和7年3月  
定 員： 13～15名  
内 容： 体力測定、ストレッチ、筋力トレーニングなど  
運動強度： ★★★



### ロコモアップ教室

場 所： 中央・南・西・西浜区コミュニティーセンター  
県営嘉手納高層住宅集会場（北区）  
対 象： 医師より運動制限を受けていない70歳以上の町民  
開催時期： 令和6年7月～令和7年2月  
※ 県営嘉手納高層住宅集会場： 令和6年10月～令和7年2月  
定 員： 7～15名  
内 容： 体力測定、ストレッチ、筋力トレーニングなど  
運動強度： ★★

### 元気アップ塾

場 所： 嘉手納町シルバー支援センター  
対 象： 医師より運動制限を受けていない70歳以上の町民で、  
基本チェックリストに該当する方。またはそれに準ずる方。  
開催時期： 【前期】令和6年6～10月、【後期】令和6年10月～令和7年2月  
定 員： 13名×2クラス  
内 容： 体力測定、運動機能・認知機能・栄養改善・口腔機能向上プログラム  
運動強度： ★  
送 迎： 希望者へ送迎あり



※上記3つの教室は併用不可。また、通所型サービスとの併用も不可。

嘉手納町地域包括支援センター 担当：嶺井、金城、伊藤 TEL：956-0849

## 一般水中運動教室

- 場 所： 嘉手納町健康増進センター（プール）  
対 象： 要支援・要介護認定を受けておらず、  
医師より運動制限を受けていない65歳以上の町民  
開催時期： 令和6年5月～11月  
定 員： 20名×4クラス  
内 容： 体力測定、ストレッチ、水中でのトレーニングなど  
運動強度： ★★  
利用料金： 1回：200円（プールにて直接お支払い）



## さわやか水中運動教室

- 場 所： 嘉手納町健康増進センター（プール）  
対 象： 医師より運動制限を受けていない65歳以上の町民で、  
基本チェックリストに該当する方。またはそれに準ずる方。  
開催時期： 令和6年5月～11月  
定 員： 10名（火・金曜日）  
内 容： 体力測定、ストレッチ、水中でのトレーニングなど  
運動強度： ★  
送 迎： 希望者へ1回の送迎あり

## 認知症予防教室 じんぶん倶楽部

- 場 所： 嘉手納町シルバー支援センター  
対 象： 要介護認定を受けておらず、  
医師より運動制限を受けていない65歳以上の町民  
開催時期： 令和6年8月～12月  
定 員： 13名  
内 容： 認知症予防に関する講話、スクエアステップなど  
送 迎： 希望者へ送迎あり

