

浦添市地域福祉センター

浦添市内間2-18-2 101号(内間市営住宅1階)
☎(878)1478



▲詳しくはこちら



利用時間 午前9時～午後9時45分

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

利用料金

● トレーニング室: 200円/回

● 貸部屋/時間 ※要予約

多目的ホール: 550円(冷房料580円)

研修室: 290円(冷房料240円)

料理実習室: 350円(冷房料180円) 他



講座やサークル活動もあります!

市内の60歳以上の人を対象に、さまざまなサークル活動を行い、成果物を展示・発表する「地域福祉センターまつり」も開催されます。



いつまでも自分らしく 過ごすために

“動くこと”から始める、生きがいづくり

適度な運動で「自立」した生活を

生きがいを見つけたい、体を動かしたい――。

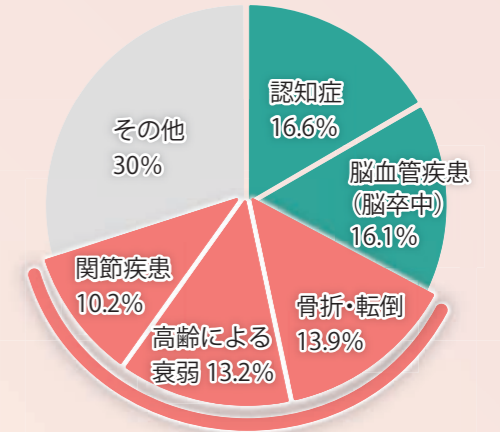
そんな声にお応えして、本市では60歳以上の高齢者の皆さんが気軽に利用できる健康づくりの施設をご用意しています。

実は、介護が必要になる原因のうち、約37%は運動によって予防できるとも言われています。「まだ元気だから大丈夫」ではなく、元気な今だからこそ、はじめどき。

ぜひこの機会に、自分のペースで無理なく続けられる運動を始めてみませんか？

▼介護(支援)が必要となった主な原因

資料: 厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」



運動で予防できる!

浦添市かりゆしセンター

浦添市西原4-11-8 ☎(871)1616



▲詳しくはこちら



利用時間 午前9時～午後9時45分

※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

利用料金

● トレーニング室: 200円/回

● 貸部屋/時間 ※要予約

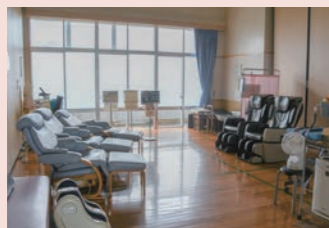
集会室: 920円(冷房料230円)

料理実習室: 220円(冷房料50円)

教養娯楽室

(和室): 140円(冷房料30円)

(洋室): 160円(冷房料30円)



講座やサークル活動もあります!

市内の60歳以上の人を対象に、フラダンス講座や料理教室、三世代交流の講座の開催やサークル活動も行っています。



あなたは大丈夫?!

☑ 高齢者の運動不足チェックテスト

厚生労働省が推奨する高齢者の運動目安は1日40分の運動です。チェックテストを参考に、自分の運動習慣を見直してみましょう。

毎日40分以上歩いている

30分に1回は立ち上がっている

週3回以上、地域のサークル活動などに参加している

週2～3回、運動施設や自宅で筋トレをしている

ヘルパーさんと
いっしょに

友達を
増やしたい

ひきこもりがちの
父といっしょに

一人で黙々と
やりたい



浦添市の施設を利用して
運動してみませんか?

【問い合わせ】いきいき高齢支援課 高齢福祉係 ☎(876)1292