



うきは市一般介護予防事業

ケア・トランポリン教室はじめます!!

本年度第一期
参加者募集!

ケア・トランポリンとは?

一人用のトランポリンを使って、跳んだり、ステップを踏んだりして運動を行います。トランポリンには転倒防止用の手すりがついているので、安全に楽しく運動することができます。足腰の筋力増強やバランス機能の向上、腰痛・膝痛の軽減等の効果が認定されています。

◆令和3年7月6日 ケア・トランポリンを
うきは市介護予防サポーターの方々に体験していただきました!



《体験後の感想》

- ★膝が少し痛くて参加したが、膝に負担なく運動できてよかった。
- ★楽しみながら運動できた。
- ★姿勢も良くなりそうで良いと思った。



■ **日程** 一期：令和3年9月22日（水）～令和3年12月22日（水）
【10月13日・11月3日を除く毎週水曜日全12回】

※新型コロナウイルスの感染状況により、延期または中止させていただく場合がございます。予めご了承ください。

■ **時間** 14：30～16：00（9月22日のみ13：15～14：45）

■ **会場** うきはアリーナ 研修室・スタジオ

■ **対象** 65才以上の方

- ・メニエール病、腰部脊柱管狭窄症の治療中の方は参加できません。
- ・安全に運動していただくために、血圧が高い方、体に痛みがある方や治療中の病気がある方、教室での運動に不安がある方は、事前にかかりつけの先生に相談のうえ、ご参加ください。

■ **定員** 20名（申込先着順） ■ **参加費** 1,200円（12回分）

●申込先・締切

令和3年9月15日（水）17：00までに保健課 介護・高齢者支援係（☎75-4105）へお申込ください。定員になり次第締め切ります。申込された方には後日詳細をご案内します。



第17回うきは市民ソフトバレーボール大会 参加チーム募集!

今年もソフトバレーボールを通して、地域の親睦・交流と市民の体づくりを目的に開催します。

■ **期日** 令和3年10月24日（日）8：00受付 8：30開会式

■ **会場** うきはアリーナ他

■ **参加費** 1チーム1,000円

■ **申込締切** 令和3年10月12日（火）

■ **申込先** うきは市民ホール（☎74-7476）
るり色ふるさと館（☎75-3343）

※詳しい内容につきましては、窓口にて大会要項等（申込書含む）の関係書類を配布していますので、ご確認のうえ申し込み願います。



● **問合せ** 生涯学習課 ☎75-3343