

### 令和8年度 一般介護予防事業の利用者募集!

#### ●高齢者水中運動教室

水中でストレッチ、ウォーキング等の運動を行い、健康維持・促進、腰痛・股関節症の予防と症状の緩和を目指します。

**日 程** 毎週水曜日・金曜日(週に2回)  
3カ月間(4月～6月、7月～9月、10月～12月のいずれか)

**時 間** 10時30分～12時

**場 所** AQUA Swim Academy 八重瀬 (八重瀬町字東風平1018-4)

**対 象** 65歳以上で介護保険の認定を受けていない方  
医師による運動制限のない方

**定 員** 1クラス25名  
※ただし、受付後医師の診断書提出あり(自己負担)



#### ●高齢者筋力向上トレーニング事業

筋トレマシーンを利用した運動を行うことで、足腰の筋力の増加・転倒防止を図ります。

##### 実施場所と日程

##### 利用回数と期間

- |  |  |
|--|--|
| 1 健康倶楽部 花庭(仲座420-1)<br>定員:1グループ20名<br>火・金 14時～16時        | 週2回、3カ月(4月～6月、7月～9月、<br>10月～12月、1月～3月のいずれか)<br>対象:65歳以上で介護保険の認定を<br>受けていない方、医師による運<br>動制限のない方) |
| 2 ときわ苑笑い福倶楽部(当銘378-1)<br>定員:1グループ10名<br>月・木 9時30分～11時30分 |  |

#### 必読

#### 申込期限と抽選について

申込は社会福祉課窓口にて申請書の提出が必要です。  
初めて事業を利用する方を優先的に対象とします。  
定員を超えた場合は抽選にて対象者を決定します。

**申込期間**  
1月5日(月)～2月6日(金)

※水中運動教室に必要な医師意見書は抽選後、決定通知をお送りしますので通知を確認後に提出をお願いします。

※次年度の事業になりますので、予算により内容の変更・中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

《 お問い合わせ | 社会福祉課 | ☎098-998-9598 》

#### 広告欄

八重瀬町 Home Page 広報 やえせ

## 八重瀬町ホームページ・広報やえせに 広告を掲載しませんか?

お店やイベントのPR 求人募集 などにご活用ください

▶詳しくは町HPまたは右の2次元コードよりご確認ください

### スクエアステップリーダー養成講座受講者募集!!



歩く脳トレ

八重瀬町地域包括支援センターでは、高齢になっても住み慣れた地域で体を動かし、認知機能を維持しながら元気に生き生きと生活できることを目的としてスクエアステップを中心とした自主運動サークルを応援しています。スクエアステップの資格を習得し、各地域での自主活動にお役立てください。

**日 時** 2月10日(火)・11日(水・祝日) ※2日間

**時間(予定)** 1日目:9時30分～16時、2日目:9時～12時(時間変更あり)

**場 所** 八重瀬町役場 会議室

**対 象 者** ・地域のリーダーとして運動サークル等での支援・活動が可能なる方  
・ミニデイサービス等での活動で実施予定の方  
・2日間の研修受講可能な方、八重瀬町在住

**研修内容** スクエアステップ基礎知識、スクエアステップ実践、指導方法について

**受 講 費** 無料(ただし当日の弁当代は実費)

**申込み締切** 2月3日(火)まで 定員(20名)

**申込み方法** 右の2次元コードまたは包括支援センターまで申込みください。



<https://logoform.jp/f/K5mjM>

《 お問い合わせ | 八重瀬町地域包括支援センター | ☎098-998-9598 》

### お墓、トートーメー供養の相談会

#### 令和8年2月は、“エンヂチ”の年回り! ～ 知ったク!?お墓、トートーメー、仏壇のこと ～

終活カウンセラーの資格を持つ専門家による無料個別相談会を開催します。

#### お墓、トートーメー供養の相談会(無料)

**日時** 2月6日(金) 10:00～13:00

**場所** 八重瀬町役場1階 町民ホール

**主催** (公財)沖縄県メモリアル整備協会 **後援** 八重瀬町



《 お問い合わせ | (公財)沖縄県メモリアル整備協会 | ☎098-901-4710 》

#### 広告欄

<p>一般皮膚専門は... 八重瀬クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ホクロ切除</li> <li>☑ワキ・手汗</li> <li>☑手荒れ</li> <li>☑ホクロドック</li> <li>☑各種ワクチン</li> <li>☑脱毛症</li> </ul>	<p>美容皮膚専門は... 沖縄美容クリニック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑ニキビ跡</li> <li>☑医療脱毛</li> <li>☑シミ取り</li> <li>☑肝斑</li> <li>☑巻き爪</li> <li>☑美容点滴</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>☑皮膚腫瘍</li> <li>☑水虫</li> <li>☑虫刺され</li> <li>☑各種イボ</li> <li>☑アレルギー検査</li> <li>☑帯状疱疹・ヘルペスなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☑アトピー性皮膚炎</li> <li>☑乳児湿疹</li> <li>☑ニキビ</li> <li>☑じんま疹</li> </ul>

**沖縄皮膚科医院** 一般皮膚科、小児皮膚科、アレルギー科、美容皮膚科、形成外科

受付時間 10:00-14:00 9:45-13:00 16:00-19:30 15:45-18:30

ご予約の方は13:30、19:00までの受付。

▲毎月第1第2土曜は自費予約のみ(18:00まで)、祝日の場合は休み。

okinawa-hifu.com @OKINAWA.HIFU