

みんなで  
楽しく、

ゆんたく  
しながら

マシン  
トレーニング・  
健康体操で  
筋力アップ!

当事業に関する  
お問合せは、

098-998-7652  
pochi1@southernx.ne.jp

まで、お気軽に  
お訪ね下さい!!

一緒に心身の  
けんこう作りを  
していきましょう!

Q1 筋力向上事業ってなーに?

A1 年齢を重ねることによって心身機能は低下し、  
思わぬ転倒や骨折により介護が必要になること  
があります。生涯にわたって自立し、生き生きと  
自分らしく生きていくために、介護が必要になる  
前に予防することが大切です。

けんこう倶楽部花庭は、専門スタッフの指導のもと、マシンを使った筋力トレーニングを行うことで、心身の活性化、介護予防を目的とした事業です。

けんこう倶楽部 **花庭**

〒901-0516  
沖縄県島尻郡八重瀬町  
仲座 420-1  
☎098-998-7652



営業：14:00～16:00  
定休日：土・日曜日  
Mail:pochi1@southernx.ne.jp

けんこう倶楽部 **花庭**の  
カナアール  
筋力向上事業 ってなーに?!



みんなで  
楽しく♪  
ゆんたく  
しながら...

けんこう倶楽部 **花庭**

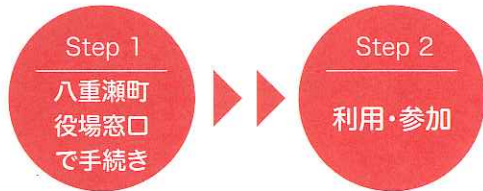
Q2 手続きは、どーするの？

A2 八重瀬町事業と、転生会事業の2つのパターンの手続きがあります。定員は15名(予約要)で、送迎車もご利用いただけます。

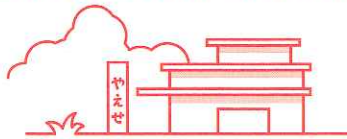


一緒に心身のけんこう作りをしていきましょう！

八重瀬町地域支援事業「運動器機能向上プログラム」



対象: 65歳以上  
(要介護・要支援の介護認定を受けている方は除く)  
営業: 火・金曜日 14時~16時  
料金: 無料 (週2回、3か月)  
※3か月終了後、チケット制への移行可能



転生会「けんこう倶楽部 花庭」事業



Step 1 チケット購入

けんこう倶楽部花庭にて販売しております。



Step 2 利用と送迎の予約

効率的な筋力向上のために、週2回の利用をお勧めしています。まずは初回利用日と送迎の予約をします。利用日の午前中まで、予約の変更は可能です。

お家から施設まで安心・安全にお届けします！



対象: 65歳以上  
営業: 月~金曜日 14時~16時  
料金: チケット制  
(1回500円 9枚綴り4,000円)

スタッフが機器の使い方を丁寧にサポートします

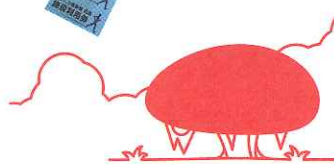
Step 3 利用・参加

動きやすい服装・運動靴にて参加。お茶などの水分補給はけんこう倶楽部で準備してあります。汗ふきタオルがあれば、お手軽に参加できますよ。



Q3 他にどんな楽しみがあるの？

A3 当施設のある地域交流エリア「花庭」では、様々な癒しの空間をご用意しております。季節の自家製食材を使ったレストラン、緑豊かなグリーンガーデン、オープンパーラーでの美味しいスイーツ等々……。利用者の皆さまだけでなく、そのご家族も一緒に「花庭」の時間をお楽しみ下さい。



お好みのお料理をお好きな分召し上がり下さい！

「畑まち」のカフェ・レストラン

地域の新鮮食材をふんだんに使った料理で、ハーフバイキングが楽しめます。ロールケーキに焼き菓子など、テイクアウトも充実。



みんなで楽しく、ゆんたくしながら



バリアフリーで整備された緑のアーチ。

地域交流エリア/ガーデンスペース

広い敷地内いっばいに広がる緑の憩いの場。美しく整備された遊歩道は一見の価値ありです！春夏秋冬問わず、緑の空間をお楽しみ下さい。



※写真はイメージです。



「畑まち」のパーラー

けんこう倶楽部と併設した「畑まちのパーラー」です。施設ご利用の合間にカフェもお楽しみ下さい。黒糖アイスマルクゼンざいがオススメです！