

健康運動教室に参加しませんか??

☆平成28年度後期（平成28年10月～平成29年3月）☆

宮崎市では、高齢者の健康の維持及び増進を図り、参加者同士のふれあいの場を提供するため、下記の会場にいきがい運動指導員を派遣し、拠点型の健康運動教室を開催しています。

宮崎市と宮崎県立看護大学が共同で開発した宮崎いきいき健幸（けんこう）体操の内容を盛り込んで、自宅でもできる運動を皆さんと楽しく実施しています。ぜひご参加ください。



©宮崎市

- ◆ 対象者は宮崎市内に住所を有する概ね65歳以上の方です。
- ◆ 申込みは不要です。運動のできる服装で、直接会場にどうぞ。
- ◆ 水分補給のための飲み物、汗拭き用のタオルをご持参ください。
- ◆ 老人福祉センターは、事前にセンター利用登録が必要となります。
- ◆ 青少年プラザ体育館、北部記念体育館、佐土原体育館、高岡穆園館は、上履きと床に敷くバスタオルが必要です。

	拠点型の健康運動教室会場	期間	曜日	時間
①	青少年プラザ体育館 (神宮東1丁目2番27号)	10月4日～1月24日	毎週火曜日	9:30～11:30
②	赤江老人福祉センター (大字本郷南方2487番地4)	10月4日～1月24日	毎週火曜日	9:30～11:30
③	北部記念体育館 (祇園1-77)	10月5日～2月1日	毎週水曜日	9:30～11:30
④	南部老人福祉センター (大字恒久5124)	10月6日～2月2日	毎週木曜日	9:30～11:30
⑤	田野総合福祉館(ふれあいセンター) (田野町甲2848-1)	12月1日～3月23日	毎週木曜日	13:00～15:00
⑥	清武体育館 (清武町西新町5番地1)	10月6日～2月2日	毎週木曜日	9:30～11:30
⑦	佐土原体育館 (佐土原町下田島20688-74)	10月14日～2月3日	毎週金曜日	9:30～11:30
⑧	高岡福祉保健センター(穆園館) (高岡町内山2877)	10月6日～2月16日 ※11/17、2/2は開催なし	毎週木曜日	9:30～11:30

※ 祝日及び12月26日～1月5日は運動教室の開催はありません。

※ 参加希望の方には必ず健康チェックを受けていただきます。運動のみの参加は認めていません。

※ 各会場とも駐車場に限りがあります。公共交通機関の利用、乗り合わせの協力をお願いします。

<宮崎市ホームページ>

http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp/health/elderly_welfare/health/

宮崎市ホームページでは、『宮崎いきいき健幸体操』や健康運動教室の詳細を掲載しております。

【申し込み・問い合わせ先】

宮崎市 福祉部 長寿支援課 介護予防係

TEL: 0985(21)1773 FAX: 0985(31)6337