

元気で長寿!! キープアップ教室のご紹介

無料送迎あり



多目的体育館



鉄肥公民館



[内容]

日南市介護予防推進サポーターが、膝の痛みや転倒の予防を目的とした「にちなん★ころばん体操」を中心に、イスに座ってできる体操の教室を開催しています。

開催会場一覧

各地区で2週間に1回実施しています。詳しい日程については、長寿課までお問い合わせください。

| 地区 | 鉄肥 | 吾田 | | 油津 | | 東郷 | 鶴戸 | 細田 | 酒谷 | 南郷 | | 北郷 |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------------|-----------|------------|-----------|--------------|
| 会場 | 鉄肥公民館 | 多目的体育館 | | まなびピア | | 東郷公民館 | 鶴戸支所 | 細田都市農村交流センター ※6月~ | 酒谷支所 ※7月~ | 南郷健康福祉センター | | 北郷農村環境改善センター |
| 開催曜日 | 第 1.3 (水) | 第 2.4 (月) | 第 2.4 (月) | 第 2.4 (火) | 第 1.3 (水) | 第 1.3 (金) | 第 2.4 (水) | 第 1.3 (金) | 第 1.3 (水) | 第 1.3 (火) | 第 2.4 (木) | 第 2.4 (金) |
| 時間帯 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午前 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 無料送迎 | 有 | / | 有 | 有 | / | 有 | 有 | 有 | 有 | 有 | / | 有 |

◆送迎バス対象者:会場まで交通手段のない方

◆送迎場所:停留所や公民館等(要相談)

まなびピア



参加者の皆さんは、「膝の痛みが軽減した」「よく眠れるようになった」「行く所ができて、元気が出る」など体操の効果を実感され、いきいきと自分らしい生活をされています。

弱ってきた足腰を丈夫にし、今より元気になるために、ぜひご参加ください。



問い合わせ先:日南市長寿課 高齢者支援係 電話31-1162

| 地区 | 吾田 | 吾田② | 南郷 | 南郷② | 油津 | 油津② | 飢肥 | 鵜戸 | 東郷 | 北郷 | 細田 | 酒谷 |
|------|------------------|------------------|---------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------------|----------------|
| 実施場所 | 多目的体育館 (多目的室) | 多目的体育館 (多目的室) | 南郷健康福祉センター (会議室) | 南郷健康福祉センター (会議室) | まなびピア (1階多目的室) | まなびピア (1階多目的室) | 飢肥公民館 (視聴覚室) | 鵜戸支所 (集会所) | 東郷公民館 (体育館) | 北郷農村環境改善セン ター(1階会議室) | 細田都市農村交流 センター(和室) | 酒谷支所 (集会所) |
| 実施曜日 | 第2, 4月曜日 | 第2, 4月曜日 | 第1, 3火曜日 | 第2, 4木曜日 | 第2, 4火曜日 | 第1,3水曜日 | 第1, 3水曜日 | 第2, 4水曜日 | 第1, 3金曜日 | 第2, 4金曜日 | 第1, 3金曜日 | 第1, 3水曜日 |
| 実施時間 | 9:30~11:30 | 13:30~15:30 | 13:30~15:30 | 9:30~11:30 | 9:30~11:30 | 9:30~11:30 | 13:30~15:30 | 13:00~15:00 | 9:30~11:30 | 13:30~15:30 | 9:30~11:30 | 13:30~15:30 |
| 送迎 | | あり | あり | | あり | | あり | あり | あり | あり | あり | あり |
| 1 | 4月10日 | 4月10日 | 4月4日 | 4月13日 | 4月11日 | 4月5日 | 4月5日 | 4月12日 | 4月7日 | 4月14日 | | |
| 2 | 4月24日 | 4月24日 | 4月18日 | 4月27日 | 4月25日 | 4月19日 | 4月19日 | 4月26日 | 4月21日 | 4月28日 | | |
| 3 | 5月8日 | 5月8日 | ※5/9第2 | 5月11日 | 5月9日 | ※5/10第2 | ※5/10第2 | 5月10日 | 5月19日 | 5月12日 | | |
| 4 | 5月22日 | 5月22日 | ※5/23第4 | 5月25日 | 5月23日 | 5月17日 | 5月17日 | 5月24日 | ※5/24 第4水曜日 | 5月26日 | | |
| 5 | ※6/5第1 | ※6/5第1 | 6月6日 | 6月8日 | 6月13日 | 6月7日 | 6月7日 | 6月14日 | 6月2日 | 6月9日 | 6月2日 | |
| 6 | 6月26日 | 6月26日 | 6月20日 | 6月22日 | 6月27日 | 6月21日 | 6月21日 | 6月28日 | 6月16日 | 6月23日 | 6月16日 | |
| 7 | 7月10日 | 7月10日 | 7月4日 | 7月13日 | 7月11日 | 7月5日 | 7月5日 | 7月12日 | 7月7日 | 7月14日 | 7月7日 | 7月5日 |
| 8 | 7月24日 | 7月24日 | 7月18日 | 7月27日 | 7月25日 | 7月19日 | 7月19日 | 7月26日 | 7月21日 | 7月28日 | 7月21日 | 7月19日 |
| 9 | ※8/7第1 | ※8/7第1 | 8月1日 | ※8/3第1 | 8月8日 | 8月2日 | 8月2日 | 8月9日 | 8月4日 | ※8/4第1 | 8月4日 | 8月2日 |
| 10 | 8月28日 | 8月28日 | ※8/22第4 | 8月24日 | 8月22日 | ※8/23第4 | ※8/23第4 | 8月23日 | 8月18日 | 8月25日 | 8月18日 | ※8/30第5 |
| 11 | ※9/4第1 | ※9/4第1 | 9月5日 | 9月14日 | 9月12日 | 9月6日 | 9月6日 | 9月13日 | 9月1日 | 9月8日 | 9月1日 | 9月6日 |
| 12 | 9月11日 | 9月11日 | 9月19日 | 9月28日 | 9月26日 | 9月20日 | 9月20日 | 9月27日 | 9月15日 | 9月22日 | 9月15日 | 9月20日 |
| 13 | ※10/2第1 | ※10/2第1 | 10月3日 | 10月12日 | 10月10日 | 10月4日 | 10月4日 | 10月11日 | 10月6日 | 10月13日 | 10月6日 | 10月4日 |
| 14 | ※10/30第5 | ※10/30第5 | 10月17日 | 10月26日 | 10月24日 | 10月18日 | 10月18日 | 10月25日 | 10月20日 | 10月27日 | 10月20日 | 10月18日 |
| 15 | ※11/6第1 | ※11/6第1 | 11月7日 | 11月9日 | 11月14日 | 11月1日 | 11月1日 | 11月8日 | ※11/8 第2水曜日 | 11月10日 | ※11/10第2 | 11月1日 |
| 16 | 11月27日 | 11月27日 | 11月21日 | ※11/30第5 | 11月28日 | 11月15日 | 11月15日 | 11月22日 | 11月17日 | 11月24日 | 11月17日 | 11月15日 |
| 17 | 12月11日 | 12月11日 | 12月5日 | ※12/7第1 | 12月12日 | 12月6日 | 12月6日 | 12月13日 | 12月1日 | 12月8日 | 12月1日 | 12月6日 |
| 18 | 12月25日 | 12月25日 | 12月19日 | ※12/21第3 | 12月26日 | 12月20日 | 12月20日 | 12月27日 | 12月15日 | 12月22日 | 12月15日 | 12月20日 |
| 19 | ※1/15第3 | ※1/15第3 | ※1/9第2 | 1月11日 | 1月9日 | ※1/10第2 | ※1/10第2 | 1月10日 | ※1/24 第4水曜日 | 1月12日 | ※1/12第2 | ※1/17第3 |
| 20 | 1月22日 | 1月22日 | ※1/23第4 | 1月25日 | 1月23日 | 1月17日 | 1月17日 | 1月24日 | 1月19日 | 1月26日 | 1月19日 | ※1/31第5 |
| 21 | ※2/5第1 | ※2/5第1 | 2月6日 | 2月8日 | 2月13日 | 2月7日 | 2月7日 | 2月14日 | 2月2日 | 2月9日 | 2月2日 | 2月7日 |
| 22 | 2月26日 | 2月26日 | 2月20日 | 2月22日 | 2月27日 | 2月21日 | 2月21日 | 2月28日 | 2月16日 | 2月23日 | 2月16日 | 2月21日 |
| 23 | ※3/19第3 | ※3/19第3 | 3月6日 | 3月8日 | 3月13日 | 3月7日 | 3月7日 | 3月14日 | 3月2日 | 3月9日 | 3月2日 | 3月7日 |
| 24 | 3月26日 | 3月26日 | 3月20日 | 3月22日 | 3月27日 | ※3/14第2 | ※3/14第2 | 3月28日 | 3月16日 | 3月23日 | 3月16日 | ※3/16 第3金曜日 |