



らくらく体操教室

(初級コース：9～12月開催分)

【内 容】脳トレーニングを取り入れたストレッチや、筋力トレーニング、有酸素運動などを行います。受講料は無料です。

【日 時】令和8年9月17日～令和8年12月3日

毎週木曜日（全10回）午後14時～午後15時

【持ち物】タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き

※動きやすい服装でお越しください。



【場 所】みんなの茶の間 慈恵園としちゃん家（鹿屋市田淵町175番地）

【対象者】鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方（先着順）定員15名

※この教室は、令和8年度中に2期開催予定ですが、お一人1期のみ参加できます。

【申込方法】申込開始日：令和8年9月3日（木）午前9時～

※申込開始日以降、下記申込み先へ直接お申し込みください。

※申込受付は、平日の午前9時～午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先 090-1190-6295 矢野（ヤノ）】

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

【問合せ先】社会福祉法人永生会 慈恵園 担当：矢野（直通）090-1190-6295

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

