



【日時・場所】 令和7年5月～8月（各会場全10回の教室）

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 吾平保健センター和室 | 毎週月曜日14時～15時 |
| ② 田崎地区学習センター | 毎週火曜日10時～11時 |
| ③ 東地区学習センター | 毎週水曜日10時～11時 |
| ④ 輝北コミュニティセンター | 毎週木曜日10時～11時 |

※令和7年度中は、お一人1箇所のみでの参加となります。

※現在、悪化する恐れのある持病等があり、医師等から運動を制限するよう指示がある方は、参加をご遠慮ください。

※原則、全10回の教室に全て参加できる方のみ申込を受け付けます。

【申込方法】 申込開始日以降、先着順で申込を受け付けます。

申込開始日：令和7年5月8日（木）9時～

申込先：鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係

0994-31-1116

※お申込の際は、下記の内容をお知らせください。

申込内容：希望会場、名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）
お申込後は通知等を送りませんので、忘れずに初回の教室にお越しください。

問合せ先：鹿屋市役所 1 階 高齢福祉課（直通）0994-31-1116

[illegible]

【持ち物】 タオル、水分摂取用の飲み物、室内履き（③の会場のみ）
 ※動きやすい服装でお越しください。

【各会場日程・教室内容】 以下のとおり
 ※メニューは変更となる場合があります。

① 吾平保健センター（和室）		
（時間 14：00 ～ 15：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月26日	月	ロコモフレイル予防講話
6月2日	月	ころばん体操
6月9日	月	ころばん体操
6月16日	月	らくらく体操
6月23日	月	らくらく体操
6月30日	月	ノルディック・ウォーク
7月7日	月	ノルディック・ウォーク
7月14日	月	スクエアステップ
7月28日	月	3 B体操
8月4日	月	3 B体操

② 田崎地区学習センター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月27日	火	ロコモフレイル予防講話
6月3日	火	らくらく体操
6月10日	火	らくらく体操
6月17日	火	3 B体操
6月24日	火	3 B体操
7月1日	火	ノルディック・ウォーク
7月8日	火	ころばん体操
7月15日	火	ころばん体操
7月22日	火	スクエアステップ
7月29日	火	スクエアステップ

③ 東地区学習センター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月28日	水	ロコモフレイル予防講話
6月4日	水	3 B体操
6月11日	水	3 B体操
6月18日	水	スクエアステップ
6月25日	水	スクエアステップ
7月2日	水	ノルディック・ウォーク
7月9日	水	ノルディック・ウォーク
7月16日	水	ころばん体操
7月23日	水	らくらく体操
7月30日	水	らくらく体操

④ 輝北コミュニティセンター		
（時間 10：00 ～ 11：00）		
実施日	曜日	メニュー
5月29日	木	ロコモフレイル予防講話
6月5日	木	シルバーリハビリ体操
6月12日	木	ノルディック・ウォーク
6月19日	木	ノルディック・ウォーク
6月26日	木	3 B体操
7月3日	木	3 B体操
7月10日	木	スクエアステップ
7月17日	木	スクエアステップ
7月24日	木	ころばん体操
7月31日	木	ころばん体操