

元気なからだづくり教室（第1期：6～8月開催分）

教室の内容	自分のからだの状態にあわせて、筋力づくりに取り組んでみませんか？ 専門スタッフの指導のもと、生活習慣の改善・運動習慣の習得を目指しましょう！ マシンを使ったトレーニング（サーキット形式）を中心に、看護師や栄養士による健康相談・栄養相談も可能です！
受講料	無料
実施日時	令和8年6月4日(木)～8月20日(木) 15:45～16:45 毎週木曜日（全12回）
実施場所	恒心会おぐら病院 デイケアルーム（鹿屋市笠之原町27番22号）
必要なもの	飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、マスク着用
対象者 （募集人数）	次の①・②の条件を全て満たしている方 先着10名 ①本市に住所を有している65歳以上の方 ②医師等の指示により運動が制限されていない方
申込方法・ 問合せ先	受付開始日以降にお電話でお申し込みください。 【受付開始日】 令和8年5月12日(火) 9:00から受付開始 【申込・問合せ先】 080-6426-2677（平日の9時～17時） 恒心会おぐら病院 担当：了徳寺(リョウトクジ)



サロン恒心会 シルバーリハビリ体操教室

教室の内容	「シルバーリハビリ体操」は、関節の動く範囲を広げて、筋肉を伸ばして力を付けることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする、92種類からなる介護予防体操です。道具を使わずに、いつでも、どこでも、ひとりでも できます。 シルバーリハビリ体操3級指導士や専門スタッフの指導のもと、楽しく、気軽にシルバーリハビリ体操をやってみませんか？
受講料	無料
実施日時	令和8年5月27日(水)～7月15日(水) 10:00～11:00 毎週水曜日(全8回)
実施場所	恒心会おぐら病院 研修ホール（老人保健施設ヴィラかのや 2階） （住所：鹿屋市寿8丁目21-2）
必要なもの	飲み物、タオル、動きやすい服装、マスク着用
対象者 （募集人数）	次の①～③の条件を全て満たしている方 先着20名 ①本市に住所を有している65歳以上の方 ②原則として、全8回の教室に参加できる方 ③医師等の指示により運動が制限されていない方
申込方法・ 問合せ先	受付開始日以降にお電話でお申し込みください。 【受付開始日】 令和8年5月7日(木) 9:00から受付開始 【申込・問合せ先】 080-1583-3351（平日の9時～17時） 恒心会おぐら病院 担当：永濱(智)・切通(キズシ)

