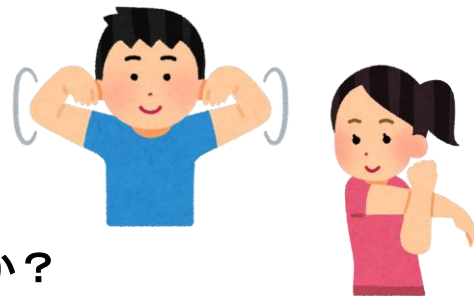


最近、運動不足になっている…
運動習慣を身につけたい…
教室に参加して、
さまざまな運動を体験してみませんか？



第1期介護予防教室

【日時・場所】 令和8年5月～8月（各会場全10回の教室）

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 高須地区学習センター | 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 |

※日程の詳細は、裏面をご覧ください。

※令和8年度中は、お一人1箇所のみでの参加となります。

【対象者】 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方

※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。

【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8年5月11日（月）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

※お申し込みの際は、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）

問合せ先：鹿屋市役所1階 高齢福祉課（直通）0994-31-1116

[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 高須地区学習センター (鹿屋市高須町1490番地3)		
(時間 14:00 ~ 15:00)		
実施日	曜日	メニュー
5月25日	月	ロコモフレイル予防講話
6月1日	月	ノルディック・ウォーク
6月8日	月	ノルディック・ウォーク
6月15日	月	ころばん体操
6月22日	月	ころばん体操
6月29日	月	スクエアステップ
7月6日	月	スクエアステップ
7月13日	月	3B体操
7月27日	月	らくらく体操
8月3日	月	らくらく体操

② 田崎地区学習センター (鹿屋市川西町360)		
(時間 10:00 ~ 11:00)		
実施日	曜日	メニュー
5月26日	火	ロコモフレイル予防講話
6月2日	火	ころばん体操
6月9日	火	ノルディック・ウォーク
6月16日	火	ノルディック・ウォーク
6月23日	火	3B体操
6月30日	火	3B体操
7月7日	火	スクエアステップ
7月14日	火	スクエアステップ
7月21日	火	らくらく体操
7月28日	火	らくらく体操

③ 東地区学習センター (鹿屋市新川町114番地2)		
(時間 10:00 ~ 11:00)		
実施日	曜日	メニュー
5月27日	水	ロコモフレイル予防講話
6月3日	水	ノルディック・ウォーク
6月10日	水	らくらく体操
6月17日	水	らくらく体操
6月24日	水	ころばん体操
7月1日	水	ころばん体操
7月8日	水	3B体操
7月15日	水	3B体操
7月22日	水	スクエアステップ
7月29日	水	スクエアステップ

④ 輝北コミュニティセンター (鹿屋市輝北町上百引2635番地)		
(時間 10:00 ~ 11:00)		
実施日	曜日	メニュー
5月28日	木	ロコモフレイル予防講話
6月4日	木	シルバーリハビリ体操
6月11日	木	ノルディック・ウォーク
6月18日	木	ノルディック・ウォーク
6月25日	木	3B体操
7月2日	木	3B体操
7月9日	木	ころばん体操
7月16日	木	ころばん体操
7月23日	木	スクエアステップ
7月30日	木	スクエアステップ