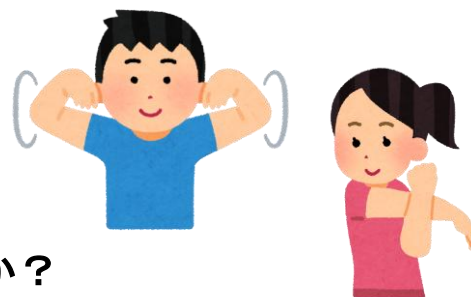


最近、運動不足になっている…
運動習慣を身につけたい…
教室に参加して、
さまざまな運動を体験してみませんか？



第2期介護予防教室

【日時・場所】 令和8年8月～11月（各会場全10回の教室）

- | | |
|---------------|--------------|
| ① 串良公民館細山田分館 | 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 湯遊ランドあいら | 毎週水曜日10時～11時 |
| ④ 大始良地区学習センター | 毎週木曜日14時～15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。

※申込開始直後は電話が集中し、つながりにくい場合があります。

※会場によっては受付開始後早い段階で定員に達する場合があります。

申込開始日：令和8年8月5日（水）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 串良公民館細山田分館 (鹿屋市串良町細山田4945番地1)		
(時間 14:00 ~ 15:00)		
実施日	曜日	メニュー
8月31日	月	ロコモフレイル予防講話
9月7日	月	らくらく体操
9月14日	月	らくらく体操
9月28日	月	3B体操
10月5日	月	3B体操
10月19日	月	スクエアステップ
10月26日	月	ころばん体操
11月2日	月	ころばん体操
11月9日	月	ノルディック・ウォーク
11月16日	月	ノルディック・ウォーク

② 田崎地区学習センター (鹿屋市川西町360番地1)		
(時間 10:00 ~ 11:00)		
実施日	曜日	メニュー
9月1日	火	ロコモフレイル予防講話
9月8日	火	3B体操
9月15日	火	3B体操
9月29日	火	ころばん体操
10月6日	火	スクエアステップ
10月13日	火	スクエアステップ
10月20日	火	らくらく体操
10月27日	火	らくらく体操
11月10日	火	ノルディック・ウォーク
11月17日	火	ノルディック・ウォーク

③ 湯遊ランドあいら (鹿屋市吾平町麓2973番地)		
(時間 10:00 ~ 11:00)		
実施日	曜日	メニュー
9月2日	水	ロコモフレイル予防講話
9月9日	水	スクエアステップ
9月16日	水	スクエアステップ
9月30日	水	ころばん体操
10月7日	水	ころばん体操
10月14日	水	ノルディック・ウォーク
10月21日	水	らくらく体操
10月28日	水	らくらく体操
11月4日	水	3B体操
11月11日	水	3B体操

④ 大始良地区学習センター (鹿屋市田淵町987番地2)		
(時間 14:00 ~ 15:00)		
実施日	曜日	メニュー
9月3日	木	ロコモフレイル予防講話
9月10日	木	らくらく体操
9月17日	木	3B体操
9月24日	木	3B体操
10月8日	木	スクエアステップ
10月15日	木	スクエアステップ
10月22日	木	ころばん体操
10月29日	木	ころばん体操
11月5日	木	ノルディック・ウォーク
11月12日	木	ノルディック・ウォーク