



すこやか3B体操教室

(第2期：10月～12月開催)

〔内 容〕 ボール・ベル・ベルターの3つの道具を使用し、音楽に合わせて行う体操です。筋力づくり運動、柔軟性を高めるストレッチなどを行うことで、生活習慣病の予防や認知機能の改善が期待できます。受講料は無料です。

〔日 時〕 令和8年 10/8・15、11/12・19・26、12/3・10・17

(除外日：10/22・29・11/5)

毎週木曜日（全8回） 10時30分～11時30分

〔場 所〕 鹿屋市武道館 1階（鹿屋市向江町29番地1）

〔持ち物〕 タオル、水分摂取用の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

〔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

申込方法] 申込開始日：令和8年10月1日（木）午前9時～

※申込開始日以降、以下の申込み先へ直接お申込ください。

※申込受付時間は、平日午前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 0994-41-9903 瀬脇(セワキ)】

※申込内容：氏名、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

〔問合せ先〕 NPO 法人かのや健康・スポーツクラブ 担当：瀬脇 0994-41-9903

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116

