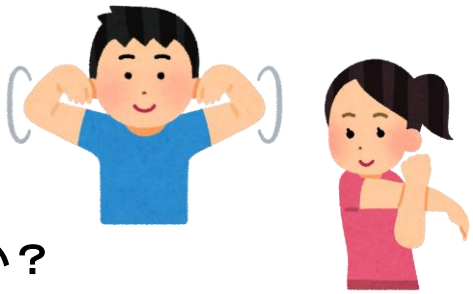
令和８年度鹿屋市介護予防活動支援教室事業

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３期介護予防教室

［日時・場所］令和８年12月～令和９年３月（各会場全10回の教室）

① 桜ケ丘市営住宅集会場	毎週月曜日14時～15時
② リナシティスタジオ	毎週火曜日10時～11時
③ 串良ふれあいセンター	毎週木曜日14時～15時
④ 東地区学習センター	毎週金曜日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、先着順で電話またはネットから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 12月 １日（ 火 ）９時～

電話予約：鹿屋市　高齢福祉課　地域包括ケア推進係
0994－31－1116

ネット予約：専用サイト（右の二次元バーコードから）

ネット予約はこちら

※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①②④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 桜ヶ丘市営住宅集会場
（鹿屋市西原４丁目２番）

（ 時間　14：00 ～ 15：00 ）

実施日	曜日	メニュー
12月14日	月	ロコモフレイル予防講話
12月21日	月	３Ｂ体操
12月28日	月	３Ｂ体操
1月18日	月	ノルディック・ウォーク
1月25日	月	ノルディック・ウォーク
2月1日	月	らくらく体操
2月8日	月	スクエアステップ
2月15日	月	スクエアステップ
2月22日	月	ころばん体操
3月1日	月	ころばん体操

② リナシティスタジオ
（鹿屋市大手町１番１号 ３階）

（ 時間　10：00 ～ 11：00 ）

実施日	曜日	メニュー
12月15日	火	ロコモフレイル予防講話
12月22日	火	ころばん体操
1月5日	火	ころばん体操
1月12日	火	ノルディック・ウォーク
1月19日	火	らくらく体操
1月26日	火	らくらく体操
2月2日	火	３Ｂ体操
2月9日	火	３Ｂ体操
2月16日	火	スクエアステップ
3月2日	火	スクエアステップ

③ 串良ふれあいセンター
（鹿屋市串良町有里507番地1）

（ 時間　14：00 ～ 15：00 ）

実施日	曜日	メニュー
12月17日	木	ロコモフレイル予防講話
12月24日	木	３Ｂ体操
1月7日	木	らくらく体操
1月14日	木	らくらく体操
1月21日	木	スクエアステップ
1月28日	木	スクエアステップ
2月4日	木	ころばん体操
2月18日	木	ころばん体操
2月25日	木	ノルディック・ウォーク
3月4日	木	ノルディック・ウォーク

④ 東地区学習センター
（鹿屋市新川町114番地2）

（ 時間　14：00 ～ 15：00 ）

実施日	曜日	メニュー
12月11日	金	ロコモフレイル予防講話
12月18日	金	ノルディック・ウォーク
12月25日	金	ノルディック・ウォーク
1月8日	金	ころばん体操
1月15日	金	ころばん体操
1月29日	金	スクエアステップ
2月12日	金	らくらく体操
2月19日	金	らくらく体操
2月26日	金	３Ｂ体操
3月5日	金	３Ｂ体操