令和8年度鹿屋市介護予防活動支援教室事

元気なからだつくり教室（第3期：1～3月開催分）

教室の内容	自分のからだの状態にあわせて、無理なく筋力づくりを始めてみませんか？ 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・栄養相談も受けられます！
受講料	無料
実施日時	**令和9年1月7日（木）～3月 25 日（木）　15:45～16:45** 毎週木曜日　**（全 12 回）**　**※元気度アップポイントは 3/4 まで対象**
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 12 月 2 日（水）　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）**

**男性にも
おすすめ！**

