令和8年度鹿屋市介護予防活動支援教室事業　　※同じ教室は年度内に1回のみ参加可能です。

ランチタイムフィットネス（第3期：1～3月開催分）

教室の内容	様々なマシンを使ったトレーニングを行い、身体の健康づくりに取り組みます。 また、自宅でできる運動メニューを紹介します。 **男性にもおすすめ！**
受講料	無料
実施日時	**令和9年1月 14 日(木)～3月 25 日(木) 12:15～13:15** 毎週木曜日 **(全10 回)**　※2月 11 日は祝日のため休講 **※元気度アップポイントは 3/4 まで対象**
実施場所	はるしま整形外科クリニック(鹿屋市旭原町2572番地2号)
必要なもの	飲み物、タオル、室内履き(スリッパ不可)、動きやすい服装
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** ② 本市に住所を有している 65 歳以上の方 ②原則として、全 12 回の教室に参加できる方 
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3日(木) 9:00 から受付開始 【申込･問合せ先】　**0994－35－1118(平日の9時～17 時)** **はるしま整形外科クリニック　担当:小山(オヤマ)**