



【日時・場所】 令和7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 高須地区学習センター | 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 |

※令和7年度中は、お一人1箇所のみ参加となります。

※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。

※原則、全10回の教室に全て参加できる方のみ申込を受け付けます。

【申込方法】 申込開始日以降、先着順で申込を受け付けます。

申込開始日：令和7年8月7日（木）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

※お申込の際は、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）
お申込後は通知等を送りませんので、忘れずに初回の教室にお越しください。

問合せ先：鹿屋市役所 1 階 高齢福祉課（直通）0994-31-1116

[illegible]

【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。

【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		
(時間 14 : 00 ~ 15 : 00)		
実施日	曜日	メニュー
8月25日	月	ロコモフレイル予防講話
9月1日	月	ころばん体操
9月8日	月	ころばん体操
9月22日	月	スクエアステップ
9月29日	月	スクエアステップ
10月6日	月	3 B 体操
10月20日	月	3 B 体操
10月27日	月	ノルディック・ウォーク
11月10日	月	らくらく体操
11月17日	月	らくらく体操

② 田崎地区学習センター		
(時間 10 : 00 ~ 11 : 00)		
実施日	曜日	メニュー
9月2日	火	ロコモフレイル予防講話
9月9日	火	ころばん体操
9月16日	火	ころばん体操
9月30日	火	3 B 体操
10月7日	火	らくらく体操
10月14日	火	らくらく体操
10月21日	火	スクエアステップ
10月28日	火	スクエアステップ
11月4日	火	ノルディック・ウォーク
11月11日	火	ノルディック・ウォーク

③ 高須地区学習センター		
(時間 10 : 00 ~ 11 : 00)		
実施日	曜日	メニュー
9月3日	水	ロコモフレイル予防講話
9月10日	水	3 B 体操
9月17日	水	3 B 体操
9月24日	水	らくらく体操
10月1日	水	らくらく体操
10月8日	水	スクエアステップ
10月15日	水	スクエアステップ
10月22日	水	ノルディック・ウォーク
10月29日	水	ころばん体操
11月5日	水	ころばん体操

④ 大始良地区学習センター		
(時間 14 : 00 ~ 15 : 00)		
実施日	曜日	メニュー
9月11日	木	ロコモフレイル予防講話
9月18日	木	らくらく体操
9月25日	木	3 B 体操
10月2日	木	3 B 体操
10月9日	木	ころばん体操
10月16日	木	ころばん体操
10月23日	木	ノルディック・ウォーク
10月30日	木	ノルディック・ウォーク
11月6日	木	スクエアステップ
11月13日	木	スクエアステップ