



【日時・場所】 令和7年12月～8年3月（各会場全10回の教室）

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ① 串良ふれあいセンター | 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 桜ヶ丘市営住宅集会所 | 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 |

※令和7年度中は、お一人1箇所のみでの参加となります。

※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。

申込開始日：令和7年12月3日（水）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

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、室内履き（②③④の会場）
 ※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15日	月	ロコモフレイル予防講話
12月22日	月	3B体操
1月19日	月	らくらく体操
1月26日	月	らくらく体操
2月2日	月	スクエアステップ
2月9日	月	スクエアステップ
2月16日	月	ころばん体操
3月2日	月	ころばん体操
3月9日	月	ノルディック・ウォーク
3月16日	月	ノルディック・ウォーク

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
1月13日	火	ロコモフレイル予防講話
1月20日	火	ころばん体操
1月27日	火	ころばん体操
2月3日	火	3B体操
2月10日	火	3B体操
2月17日	火	スクエアステップ
2月24日	火	スクエアステップ
3月3日	火	ノルディック・ウォーク
3月10日	火	らくらく体操
3月17日	火	らくらく体操

③ 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
1月8日	木	ロコモフレイル予防講話
1月15日	木	ころばん体操
1月22日	木	ノルディック・ウォーク
1月29日	木	ノルディック・ウォーク
2月5日	木	スクエアステップ
2月12日	木	スクエアステップ
2月19日	木	らくらく体操
2月26日	木	らくらく体操
3月5日	木	3B体操
3月12日	木	3B体操

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19日	金	ロコモフレイル予防講話
12月26日	金	スクエアステップ
1月9日	金	ノルディック・ウォーク
1月16日	金	ノルディック・ウォーク
1月30日	金	ころばん体操
2月13日	金	ころばん体操
2月20日	金	3B体操
2月27日	金	3B体操
3月6日	金	らくらく体操
3月13日	金	らくらく体操