

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 |

※日程の詳細は、裏面をご覧ください。

※令和7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、先着順で申込を受け付けます。

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

※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

**[持ち物]** タオル、水分摄取用の飲み物、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