

元気なからだつくり教室

(第3期：1月～3月)

自分のからだの状態にあわせて、筋力づくりに取り組んでみませんか？

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！

マシンを使った運動が中心ですので、男性にもおすすめの教室です！

[内容] マシンを使ったトレーニング（サーキット形式） 看護師等による健康相談、栄養士による食事の相談



〔日時〕令和8年1月8日～3月26日 毎週木曜日

全12回 15時45分～16時45分

[持ち物] タオル、水分摂取用の飲み物（※動きやすい服装・靴・マスク着用）

[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）

[対象者] 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方 定員10名

※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および、5月または10月からの「元気なからだつくり教室（第1期・第2期）」に参加された方は、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10日（水）9時～

恒心会おぐら病院リハビリテーション部へ直接お申し込みください。

恒心会おぐら病院 担当：永濱・福田（直通）080-1583-3351

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）



[問合せ先] 恒心会おぐら病院リハビリテーション部（直通）080-1583-3351

鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116