

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。
受講料	無料
実施日時	令和8年1月15日(木)～3月19日(木) 12:15～13:15 毎週木曜日（全10回）
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①～③の条件の全てを満たしている方 先着10名 ①本市に住所を有している65歳以上の方 ②原則として、全10回の教室に参加できる方 ③本年度に開催した第1期、第2期の同教室に参加していない方
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1月6日(火) 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)

男性にも
おすすめ!



脳とからだの健康づくり教室 (第3期：1～3月開催分)

教室の内容	脳機能の活性化や認知症予防のための教室です。 無理なくできる運動と視覚・聴覚・皮膚感覚に刺激を与える動きや、認知課題を組み合わせることで、身体機能と脳機能の改善を目指します。
受講料	無料
実施日時	令和8年1月19日(月)～3月23日(月) 10:00～11:00 毎週月曜日(※ただし1月26日と2月23日を除く) (全8回)
実施場所	リナシティかのや2階 福祉プラザ(和室)(鹿屋市大手町1番1号)
必要なもの	飲み物、タオル、動きやすい服装
対象者 (募集人数)	次の①～③の条件の全てを満たしている方 先着15名 ①本市に住所を有している65歳以上の方 ②原則として、全8回の教室に参加できる方 ③本年度に開催した第1期、第2期の同教室に参加していない方
申込方法	右の二次元コードからお申し込みください。 【受付開始日】 令和8年1月5日(月) 10:00 から受付開始
問合せ先	NPO 法人健康づくりフォーラム 担当:高橋 0994-41-1176 鹿屋市高齢福祉課 地域包括ケア推進係 0994-31-1116(直通)



←申込用
二次元コード