

ランチタイムフィットネス（第2期：9～12月）

〔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、自宅でもできる運動メニューの紹介も行います。※受講料無料

〔日 時〕 令和7年9月16日～12月9日 毎週火曜日 12：15～13：15

〔持ち物〕 飲み物、タオル、室内履き（スリッパ不可）※動きやすい服装

〔場 所〕 はるしま整形外科クリニック（鹿屋市旭原町 2572-2）

〔対象者〕 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方（先着順）定員10名
※原則、全12回の教室に全て参加できる方のみ申込を受け付けます。
5月から開催中の同教室（第1期）に参加された方は申込できません。

〔申込方法〕 申込開始日：令和7年9月2日（火）午前9時～

※申込受付時間は、午前9時～午後5時まで



【申込み・問合せ先 0994-35-1118】

はるしま整形外科クリニック 担当：小山

※申込内容：名前、生年月日、住所、連絡先（緊急連絡先を含む）

元気なからだづくり教室（第2期：10～12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）※受講料無料

〔日 時〕 令和7年10月1日～毎週水曜日（全12回）15：45～16：45

〔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（先着）

※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。

5月から開催中の同教室（第1期）に参加された方は申込できません。



申込先

申込開始日：令和7年9月10日（水）午前9時～

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〕 鹿屋市 高齢福祉課 地域包括ケア推進係（直通）0994-31-1116