

令和8年度 かのやん体操

運動不足を感じる方!

家事や仕事を
頑張っている方!

運動を始める
きっかけが欲しい方!

お友達と
楽しみたい方!

週1回のみ参加可能

健康づくりと体づくり、
心のリフレッシュを始めませんか?

場 所：鹿屋市保健相談センター
(鹿屋市北田町11番6号)

対象者：おおむね40歳から64歳まで

時 間：午前 1回目 9:00~9:50

2回目 10:10~11:00

午後 1回目 13:30~14:20

2回目 14:30~15:20

内 容：かのやん体操

- ・ストレッチ
- ・貯筋運動・市民健康体操
- ・ラダー・ウォーキング など

持ち物：動きやすい服装、飲み物、マスク、汗拭きタオル

4月

9日 (木) 午前

15日 (水) 午前

22日 (水) 午前

27日 (月) 午後

30日 (木) 午前

5月

13日 (水) 午前

14日 (木) 午前

18日 (月) 午前

27日 (水) 午前

6月

3日 (水) 午前

8日 (月) 午前

10日 (水) 午前

24日 (水) 午前

7月

1日 (水) 午前

9日 (木) 午前

13日 (月) 午後

17日 (金) 午前

8月

17日 (月) 午前

19日 (水) 午前

26日 (水) 午前

9月

2日 (水) 午前

9日 (水) 午前

11日 (金) 午前

16日 (水) 午前

28日 (月) 午前

10月

14日 (水) 午前

21日 (水) 午前

11月

4日 (水) 午前

11日 (水) 午前

18日 (水) 午前

12月

2日 (水) 午前

7日 (月) 午前

9日 (水) 午前

23日 (水) 午前

1月

6日 (水) 午前

18日 (月) 午前

21日 (木) 午前

29日 (金) 午前

2月

3日 (水) 午前

8日 (月) 午前

10日 (水) 午前

17日 (水) 午前

24日 (水) 午前

3月

3日 (水) 午前

15日 (月) 午後

18日 (木) 午前

24日 (水) 午前

※ は同じ週になりますので、どちらか1日だけ参加可能です。

※ 健康チェック（血圧測定）は、自宅で済ませて来てください。