



いろいろな運動を体験してみませんか？

参加費は無料です！

各地域の教室でお待ちしています！

介護予防教室（第3期）



※感染症対策を十分に講じた上で実施しますが、感染状況によっては延期・中止とする場合があります。

【日時・場所】令和4年10月～12月（詳細は裏面をご覧ください）

※以下の会場の中から1つお選びください。（年度内はお一人1箇所のみ）

- | | |
|----------------|--------------|
| ① 田崎地区学習センター | 毎週月曜日10時～11時 |
| ② 吾平保健センター | 毎週火曜日14時～15時 |
| ③ 高隈地区交流促進センター | 毎週木曜日10時～11時 |
| ④ 東地区学習センター | 毎週金曜日10時～11時 |

【対象者】鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方

※5月～10月に開催した介護予防教室（第1・2期）に参加した方は申込できません。

※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】高齢福祉課へお申し込みください。

※お申し込みの際は、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）

鹿屋市役所 1階 高齢福祉課 (直通) 0994-31-1116

[持ち物] 室内履き、タオル、水分摂取用の飲み物

※マスクの着用及び動きやすい服装でお越しく下さい。

[各会場日程・教室内容]

※メニューは変更となる場合があります。

① 田崎地区学習センター 川西町3603番地1 (時間 10:00～11:00)		
実施日	曜日	メニュー
10月24日	月	ロコモ・フレイル予防運動
10月31日	月	ロコモ・フレイル予防運動
11月 7日	月	ノルディック・ウォーク
11月14日	月	ころばん体操
11月21日	月	ころばん体操
11月28日	月	3 B体操
12月 5日	月	らくらく体操
12月12日	月	スクエアステップ

② 吾平保健センター 吾平町麓2973番地1 (時間 14:00～15:00)		
実施日	曜日	メニュー
10月25日	火	スクエアステップ
11月 1日	火	ノルディック・ウォーク
11月 8日	火	3 B体操
11月15日	火	ころばん体操
11月22日	火	ころばん体操
11月29日	火	らくらく体操
12月 6日	火	ロコモ・フレイル予防運動
12月13日	火	ロコモ・フレイル予防運動

③ 高隈地区交流促進センター 上高隈町262番地1 (時間 10:00～11:00)		
実施日	曜日	メニュー
10月27日	木	3 B体操
11月 2日	水	3 B体操
11月10日	木	ノルディック・ウォーク
11月17日	木	ノルディック・ウォーク
11月24日	木	らくらく体操
12月 1日	木	らくらく体操
12月 8日	木	スクエアステップ
12月15日	木	スクエアステップ

④ 東地区学習センター 新川町114番地2 (時間 10:00～11:00)		
実施日	曜日	メニュー
10月28日	金	ロコモ・フレイル予防運動
11月 4日	金	ロコモ・フレイル予防運動
11月11日	金	ノルディック・ウォーク
11月18日	金	3 B体操
11月25日	金	3 B体操
12月 2日	金	スクエアステップ
12月 9日	金	スクエアステップ
12月16日	金	らくらく体操

※1月～3月開催分(第4期)は、輝北、大始良、串良(細山田)、リナシティで実施予定です。詳細は、高齢福祉課までお問い合わせください。