



## 身近な地域で、仲間と一緒に運動しませんか!



### 鹿屋市高齢者運動サロン育成事業

地域の高齢者の自主的な集いに、運動指導者を派遣します。高齢者5人以上のグループで、週1回みんなで一緒に、自主的に運動しようとする活動をお手伝いします。詳しくは高齢福祉課にご相談ください。育成事業の利用は無料です。ぜひ仲間を募って、始めてみましょう。「生涯現役」「介護いらず」を目標に、笑って汗を流しましょう!



### 運動サロン一覧

	サロン名	場所	実施日	運動メニュー
1	ロコモ会	桜ヶ丘公民館	毎週水曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
2	上野ハッピー	上野町公民館	毎週木曜日 9:30~11:00	スクエアステップ スポーツ吹き矢
3	大浦元気会	大浦公民館	毎週木曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
4	海道町ひまわり	海道町公民館	毎週水曜日 13:00~15:00	スクエアステップ
5	古里サロン	古里公民館	第1・3金曜日 10:00~12:00	3B体操
6	花岡あじさい	花岡公民館	第1・3木曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
7	郷之原元気会	郷之原町公民館	毎週月曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
8	つるは元気会	鶴羽町公民館	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
9	ぴんぴん元気サークル	野里集落センター (岡村地区)	毎週火曜日 9:30~11:30	スクエアステップ
10	西原2丁目西	西原2丁目西公民館	毎週木曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
11	船間町ひまわり	船間町公民館	毎週月曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
12	高須地区サロン	高須地区学習センター	毎1・3火曜日 14:00~16:00	3B体操
13	ぴんぴん体操	横山集落センター	毎週水曜日 (R2.4~) 9:30~11:00	スクエアステップ 3B体操
14	元気教室ぎんなん	南町集落センター	毎2・4木曜日 13:30~15:30	スクエアステップ
15	輝北社協教室OB会(仮名)	輝北ふれあいセンター	毎週火曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
16	大塚原うっかばいサロン	大塚原公民館	毎週月曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
17	大迫かたいもんそ	大迫公民館	毎週水曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
18	みんなで健康にこにこ体操	串良公民館	毎週月曜日 10:00~11:30	3B体操
19	串良ふれあいサロン	串良ふれあいセンター	毎週火曜日 13:30~15:30	スクエアステップ
20	つるみね中サロン	鶴峰中地区ふれあいセンター	毎週金曜日 9:30~11:00	スクエアステップ 体操自主活動
21	歩こう会	上祓川集落センター	毎週金曜日 8:30~9:30	ノルディック
	上祓川運動サロン		毎週金曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
22	弥生ひまわり会	弥生町集会所	毎週火曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
			毎週木曜日 9:30~11:00	ノルディック



## 身近な地域で、仲間と一緒に運動しませんか!



### 鹿屋市高齢者運動サロン育成事業

地域の高齢者の自主的な集いに、運動指導者を派遣します。高齢者5人以上のグループで、週1回みんなで一緒に、自主的に運動しようとする活動をお手伝いします。詳しくは高齢福祉課にご相談ください。育成事業の利用は無料です。ぜひ仲間を募って、始めてみましょう。「生涯現役」「介護いらず」を目標に、笑って汗を流しましょう!



### 運動サロン一覧

	サロン名	場所	実施日	運動メニュー
23	めあげもんそ	打馬公民館	毎週金曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
24	高隈石蔵教室(仮名)	高隈石蔵	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
25	旭原いきいきクラブ	旭原公民館	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
26	寿4丁目運動サロン	寿4丁目公民館	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
27	FIKAスクエア	札元2丁目公民館	毎週金曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
28	てのもんそ	寿5丁目公民館	毎週月曜日 14:00~15:30 ※6~10月:水曜 9:30~11:00	スクエアステップ
29	下名東元気教室サロン	下名東ふれあいセンター	毎週月曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
30	辰喰いきいきサロン	辰喰公民館	毎週火曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
31	寿3丁目スクエアステップ	寿3丁目公民館	毎週火・水曜日 9:00~10:30	スクエアステップ
32	吾平元気教室	吾平振興会館	毎週金曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
33	エンジョイステップ笠之原	隣の会地域交流センターもくもく	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
34	泉が丘町内会	泉が丘集会場	毎週月曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
35	天神町はんとけんグループ	天神町構造改善センター	毎週水曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
36	おじゃたもんせ教室笠之原	笠之原公民館	毎週金曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
37	鶴亀クラブ	リナシティかのや2階和室	毎週火曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
38	松橋はとぼっぼの会	松橋公民館	毎週水曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
39	下名西健康教室	下名西ふれあいセンター	毎週金曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
40	祓川町内	祓川集落センター	毎週水曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
41	神野体操会	神野ふれあいセンター	毎週金曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
42	札元1丁目運動サロン	札元1丁目公民館	毎週木曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
43	田崎元気会	上田崎コミュニティセンター	毎週火曜日 14:00~15:30	スクエアステップ マット体操
44	白水一里山なでしこ会	一里山公民館	毎週水曜日 13:30-15:30	マット、ストレッチ
45	きそちゃん家	老田氏宅	毎週金曜日 10:00-11:00	マット、ストレッチ
46	きばっど健康教室西祓川	西祓川町集落センター	毎週木曜日 13:30-15:00	スクエアステップ



## 身近な地域で、仲間と一緒に運動しませんか!



### 鹿屋市高齢者運動サロン育成事業

地域の高齢者の自主的な集いに、運動指導者を派遣します。高齢者5人以上のグループで、週1回みんなで一緒に、自主的に運動しようとする活動をお手伝いします。詳しくは高齢福祉課にご相談ください。育成事業の利用は無料です。ぜひ仲間を募って、始めてみましょう。「生涯現役」「介護いらず」を目標に、笑って汗を流しましょう!



### 運動サロン一覧

	サロン名	場所	実施日	運動メニュー
47	富ヶ尾かのごサロン	富ヶ尾公民館	毎週金曜日 13:30-15:00	スクエアステップ
48	小野原いきいきサロン	小野原公民館	毎週月曜日 13:30-15:00	スクエアステップ
49	さくら会	さくら会館	毎週木曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
50	下堀ちとせ会	下堀公民館	毎週火曜日 13:30-15:00	スクエアステップ
51	名貴健康体操	名貴集落センター	毎週火曜日 9:00-10:30 ※第1火曜日のみ10:30-12:00	スクエアステップ
52	はっぴー古里	古里公民館	第1・3木曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
53	古里コスモス	古里公民館	第2・3火曜日 9:30~11:00	スクエアステップ
54	川東きばろう会	川東公民館	毎週水曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
55	王子町内会	王子町公民館	毎週木曜日 13:30~14:30	スクエアステップ
56	あさがお会	大浦公民館	毎週金曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
57	ひらめき運動スクエアステップ	吾平振興会館	毎週火曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
58	新生ふれあい会	新生町公民館	毎週木曜日 14:00-15:30	スクエアステップ
59	つあぶき会	吾平振興会館	毎週木曜日 10:00-11:30	スクエアステップ
60	寿介護予防教室	寿4丁目公民館	第1・2・3火曜日 14:00~15:30	3B体操
61	新栄町ふれあいサロン	新栄町公民館	毎週水曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
62	川西ツルコザクラ会	川西町公民館	毎週水曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
63	大始良東愛宕会	大始良東集落センター	第1土曜日、第2・4木曜日 13:30~14:30	マット、ストレッチ
64	鶴峰西わかなる会	鶴峰西ふれあいセンター	毎週木曜日 13:30~15:00	スクエアステップ
65	お茶いっぺ会	今坂公民館	毎週金曜日 10:00~11:30	スクエアステップ
66	グリーンサロン	緑山公民館(寿1丁目)	毎週火曜日 10:00~11:30	スクエアステップ