

みんなで楽しく健康づくり

運動体操サロン

約1時間
座って出来る運動

参加費無料

誰でも参加可能
途中参加・退席OK



足腰が弱ってきた



外出の機会が減った



物忘れが増えた

当てはまる方！ぜひ参加してみませんか？

場 所：福山活性化センター 霧島市福山町福山 6268-64

時 間：午前10時～11時

開催日：裏面に記載しています

対象者：霧島市民ならどなたでも参加できます。定員30人

準備する物：飲み物、タオル、マスク、運動しやすい服装

特徴：理学療法士、健康運動指導士、健康運動普及推進員等が

健康づくりをサポート

体操サロン実施日（○が付いている日）

R5.11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

R5.12月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

R6.1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

R6.2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

R6.3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※令和6年3月22日は体力測定をメインで実施します。体操の時間は短縮して実施しますことを予めご了承ください。

【参加ご希望の方は下記までお電話ください】

- 霧島市役所 長寿・障害福祉課 長寿福祉グループ 電話：64-0704（直通）
- 福山総合支所 市民生活課 電話：56-2113（直通）