

みんなで楽しく健康づくり 運動体操サロン

「椅子に座ってできる体操の日」「マシンを使う運動の日」と日程により場所と内容が変わります。途中参加・途中退室もOK! お気軽にご参加ください!

対象者:霧島市内にお住いの方で「足腰が弱ってきた」「身体を鍛えたい」という方

参加費:無料

準備するもの:飲み物、タオル、動きやすい服装、上履き

① オリエンテーション

内 容:フレイルについての説明、専門職と椅子に座ってできる体操を行います

開催日:10月24日

場 所:牧園活性化センター(牧園町宿窪田813-11)

② 椅子に座って出来る体操の日

内 容:DVDを使用しながら椅子に座ってできる体操を行います

開催日:11月14日・12月12日・R6年1月9日

場 所:牧園活性化センター(牧園町宿窪田813-11)



② マシンを使って運動の日

内 容:マシンの使用方法とトレーニングのポイントをお伝えします

開催日:11月28日・12月26日・R6年1月23日・R6年2月27日

場 所:牧園アリーナ トレーニング室(霧島市牧園町宿窪田2992)

③ 体力測定日(フレイル評価)

内 容:歩行速度や握力測定、問診等を行い、フレイル評価を実施します

開催日:R6年2月13日:体力測定とフレイル結果説明

場 所:牧園活性化センター(牧園町宿窪田813-11)



※ **開催日、開催場所にご注意ください。**

※ いずれも 14時~15時 に実施します

体操サロン開催日 (○ : 牧園アリーナ □ : 牧園活性化センター)

10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				

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		

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年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年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
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

★: 体力測定日 (フレイル評価) R6年2月13日



【参加申し込み・問い合わせ先】

霧島市役所	長寿・障害福祉課	長寿福祉グループ	☎ 64-0704
牧園総合支所	市民生活課	市民福祉グループ	☎ 76-2713