

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



足腰が弱ってきた

参加費無料



外出の機会が減った

誰でも参加可能  
途中参加・退席 OK



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：横川健康温泉センター

※駐車場は温泉センター前をご利用ください

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名。

準備する物：飲み物、タオル、マスク

※参加される際は動きやすい服装でお越しください

特徴：理学療法士、作業療法士、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（○のついている日）

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26日のみ体力測定をメインに行います。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・お問い合わせは下記まで】

霧島市役所 長寿・障害福祉課 長寿福祉グループ ☎64-0704

横川総合支所 市民生活課 市民福祉グループ ☎72-0513