

みんなで楽しく健康づくり

運動体操サロン

✿運動体操サロンってどういうところ？✿

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

場 所：霧島総合支所 201 会議室（霧島田口8-4）

時 間：10時～11時

開催日：裏面に記載しています



足腰が弱ってきた



外出の機会が減った



物忘れが増えた

ぜひ参加してみませんか？

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（ が付いている日）

8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		

担当：健康運動普及推進員（8/23）

9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

担当：健康運動普及推進員（9/6、9/20）

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				

担当：健康運動普及推進員（10/4）

担当：理学療法士 or 健康運動指導士（10/18）

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		

担当：健康運動普及推進員（11/1）

担当：理学療法士 or 健康運動指導士（11/15）

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

担当：健康運動普及推進員（12/6）

担当：理学療法士（12/20）

※12月20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 ☎：64-0704（直通）
- 霧島総合支所 市民生活課 市民福祉グループ ☎：57-0242（直通）