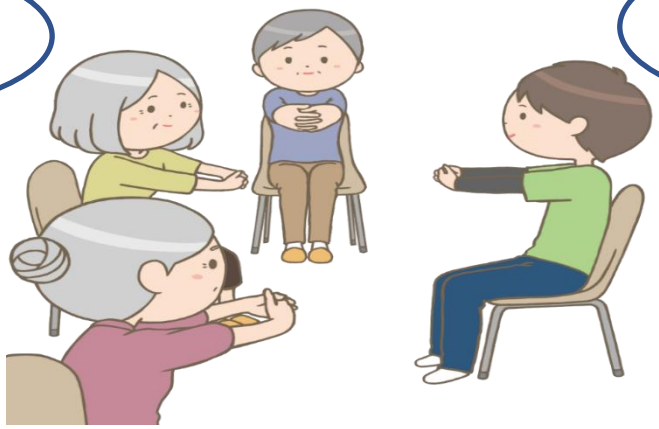
令和８年度(後期)

みんなで楽しく健康づくり

# 運動体操サロン

座って出来る運動

参加費無料



各会場
定員３０人！
※事前申し込みが必要です

1）対 象 者： 足腰が弱ってきた、歩行が遅くなってきた、外出頻度が減ってきたなどの身体の弱りを感じる方

2）参加条件： 65 歳以上の方であれば、どなたでもご利用頂けます

3）持 ち 物： 飲み物、室内履き（国分①・国分②・隼人①・隼人②会場のみ）、タオル

4）開催会場：下記の中から１つだけお選びください

| 地区 | 会場（住所） | 開催日時 | 問い合わせ先 |
|---|---|---|---|
| 国分① | いきいき国分交流センター　研修室２<br>（国分重久 19） | 月２回　木曜日<br>14 時～15 時 | 霧島市役所　長寿介護課<br>TEL:64-0704 |
| 国分② | サンあもり　第２研修室<br>（隼人町見次 1371） | 月２回　木曜日<br>14 時～15 時 | |
| 国分③ | 霧島市国分総合福祉センター　３階大会議室<br>（国分中央３丁目 33-10）<br>駐車場：お祭り広場駐車場 | 月２回　金曜日<br>14 時～15 時 | |
| 隼人① | 姫城地区公民館　大会議室<br>（隼人町姫城２丁目 206）<br>駐車場：姫城公園利用可 | 月２回　火曜日<br>14 時～15 時 | |
| 隼人② | 小野地区公民館　研修室<br>（隼人町小田 2468-3） | 月２回　水曜日<br>14 時～15 時 | |

※動きやすい服装でお越しください。

5）開催日程

| 会場 | 開催日程 |
|---|---|
| 【国分①】<br>いきいき国分交流センター | 10月29日、11月12日・26日、12月10日・24日<br>1月14日・28日、2月25日、3月11日・25日 |
| 【国分②】<br>サンあもり | 11月5日・19日、12月3日・17日、1月7日・21日<br>2月4日・18日、3月4日・18日 |
| 【国分③】<br>霧島市国分総合福祉センター | 11月6日・20日、12月4日・25日、1月15日・<br>1月29日、2月5日・19日、3月5日・19日 |
| 【隼人①】<br>姫城地区公民館 | 11月17日、12月1日・15日、1月5日・19日、<br>2月2日・16日、3月2日・16日・30日 |
| 【隼人②】<br>小野地区公民館 | 11月4日・18日、12月2日・16日、1月20日、<br>2月3日・17日、3月3日・17日・24日 |

6）お問い合わせについて

霧島市役所長寿介護課へお電話ください。　**電話番号　64-0704**

7）内容について

・座ってできる運動

皆さんで楽しく
体操しています＾▽＾



運動体操サロンは、フレイル予防事業として実施しています。フレイルについての詳細は霧島市役所ホームページの「フレイル予防応援ページ」をご確認ください

フレイル予防応援ページ