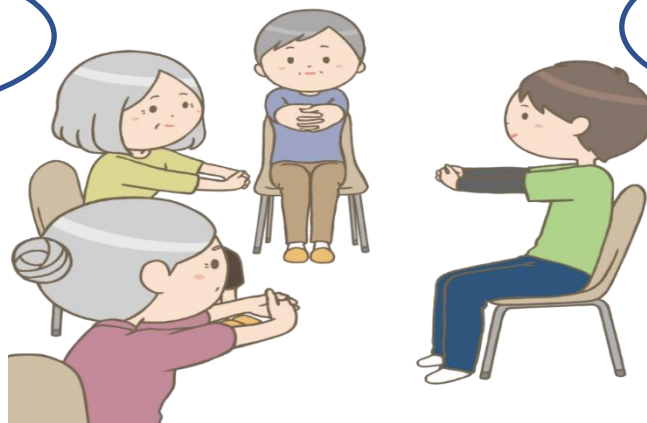


令和8年度（前期）

みんなで楽しく健康づくり

# 運動体操サロシ

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（牧園会場のみ）、タオル
- 4) 開催会場

地区	会場（住所）	開催日時	問い合わせ先
溝辺	溝辺総合支所 1階大研修室 (霧島市溝辺町有川340)	月2回 月曜日 10時～11時	溝辺総合支所（市民生活課） <a href="tel:59-2923">TEL:59-2923</a>
横川	横川健康温泉センター (霧島市横川町中ノ254-1)	月2回 火曜日 10時～11時	横川総合支所（市民生活課） <a href="tel:72-0513">TEL:72-0513</a>
牧園	牧園農村活性化センター (霧島市牧園町宿窪田813-11)	月2回 火曜日 14時～15時	牧園総合支所（市民生活課） <a href="tel:76-2713">TEL:76-2713</a>
霧島	霧島公民館 (霧島市霧島田口500)	月2回 水曜日 10時～11時	霧島総合支所（市民生活課） <a href="tel:57-0242">TEL:57-0242</a>
福山	福山活性化センター (霧島市福山町福山6268-50)	月2回 金曜日 10時～11時	福山総合支所（市民生活課） <a href="tel:56-2113">TEL:56-2113</a>

※講話開催日は、20分程延長させていただきます。

※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
溝辺総合支所	5月25日、6月8日・22日、7月13日・27日、 8月10日・24日、9月14日・28日、10月5日
横川健康温泉 センター	5月26日、6月9日・23日、7月14日・28日、 8月4日・25日、9月15日・29日、10月13日
牧園農村活性化 センター	5月26日、6月9日・23日、7月14日・28日、 8月4日・25日、9月8日・29日、10月13日
霧島公民館	5月27日、6月10日・24日、7月8日・22日、 8月12日・26日、9月2日・30日、10月14日
福山活性化 センター	5月29日、6月12日・26日、7月10日・24日、 8月14日・28日、9月11日・25日、10月9日

## 6) 参加申し込みについて

開催会場の問い合わせ先へお電話ください。

※申し込み開始日：令和8年5月12日（火）から

## 7) 内容について

- ・座ってできる運動
- ・栄養、口腔、難聴等の講話

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