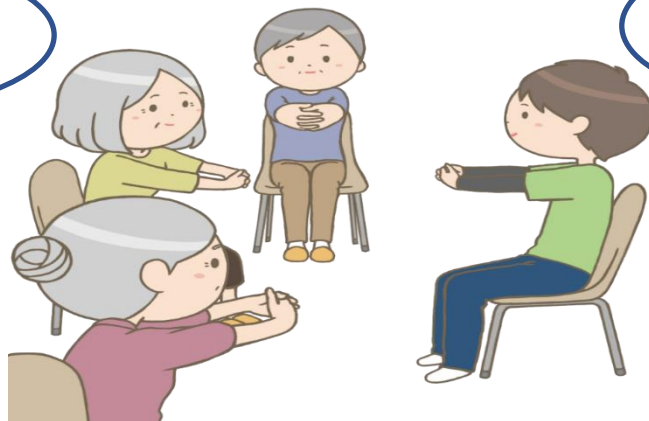


令和8年度(前期)

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

※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
【国分①】 霧島市国分総合福祉センター	6月5日・19日、7月3日・17日、8月7日・21日 9月4日・18日、10月2日・16日
【国分②】 いきいき国分交流センター	5月28日、6月11日・25日、7月9日・23日 8月13日・27日、9月10日、10月8日・22日
【国分③】 サンあもり	6月4日・18日、7月2日・16日、8月6日・20日 9月3日・17日、10月1日・15日
【隼人①】 姫城地区公民館	6月2日・16日・30日、7月7日・21日、 8月18日、9月1日・15日、10月6日・20日
【隼人②】 小野地区公民館	6月3日・17日、7月1日・15日、8月5日・19日 9月2日・16日、10月7日・21日

6) 参加申し込みについて

霧島市役所長寿介護課へお電話ください。 電話番号 64-0704

※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