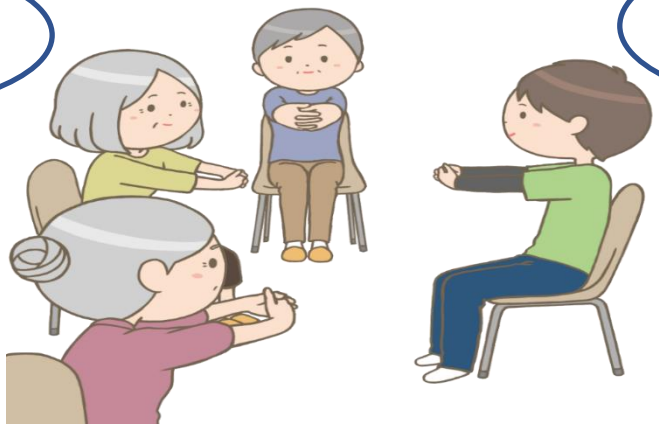
令和８年度（後期）

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（牧園会場のみ）、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
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） TEL:59-2923
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） TEL:72-0513
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） TEL:76-2713
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） TEL:57-0242
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） TEL:56-2113

※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	10月26日、11月9日・30日、12月14日・21日、 1月18日・25日、2月8日・22日、3月8日
横川健康温泉センター	10月27日、11月17日・24日、12月8日・22日、 1月5日・26日、2月9日、3月2日・23日
牧園農村活性化センター	10月27日、11月10日・24日、12月8日・22日、 1月12日・26日、2月9日、3月9日・23日
霧島公民館	10月28日、11月11日・25日、12月9日・23日、 1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日
福山活性化センター	10月23日・30日、11月27日、12月11日・18日、 1月8日・22日、2月12日・26日、3月12日

6）お問い合わせについて

開催会場の問い合わせ先へお電話ください。

7）内容について

・座ってできる運動



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