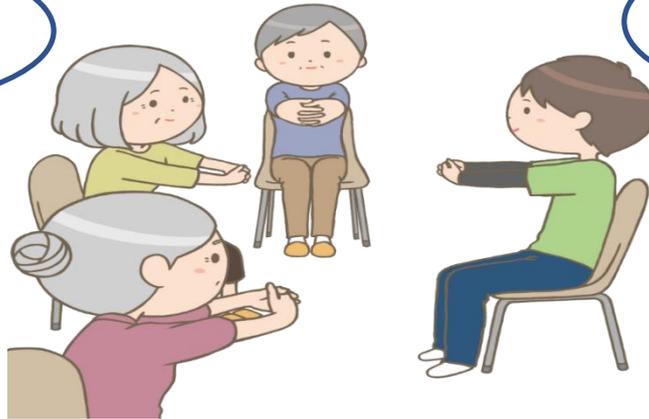


令和6年度（後期）

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・国分・隼人会場のみ）、タオル
- 4) 開催会場

圏域	会場（住所）	開催日時	問い合わせ先
国分	いきいき国分交流センター 研修室2 （霧島市国分重久 19）	月2回 木曜日 14時～15時	霧島市役所 長寿介護課 <a href="tel:64-0704">TEL:64-0704</a>
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	霧島総合支所 （霧島市霧島田口 8-4）	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>
隼人	サン・あもり 第2研修室 （霧島市隼人町見次 1371）	月2回 木曜日 14時～15時	霧島市役所 長寿介護課 <a href="tel:64-0704">TEL:64-0704</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>

※動きやすい服装でお越しください。

## 5) 開催日程

圏域	開催日程
国分	10月24日、11月14日・28日、12月12日・26日、1月9日・23日 2月13日・27日、3月13日
溝辺	10月21日、11月11日・25日、12月9日・23日、1月6日・20日 2月3日・17日、3月3日
横川	10月22日、11月12日・19日、12月10日・24日、1月14日・21日 2月4日・18日、3月11日
牧園	10月22日、11月5日・26日、12月3日・17日、1月7日・21日 2月4日・18日、3月4日
霧島	10月23日、11月13日・27日、12月11日・25日、1月8日・22日 2月12日・26日、3月12日
隼人	10月17日、11月7日・28日、12月5日・19日、1月16日・30日 2月6日・20日、3月6日
福山	10月25日、11月1日・15日、12月13日・20日、1月10日・24日 2月14日・28日、3月14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6年10月1日（火）から

## 7) 内容について

- ・座ってできる運動
- ・栄養や口腔等の講話

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おります。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