

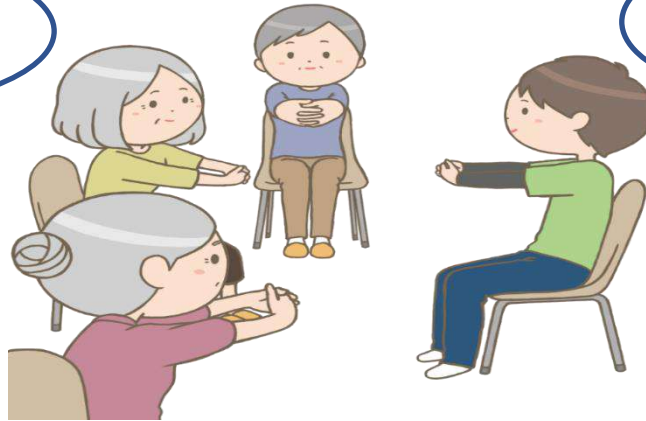
令和6年度

みんなで楽しく健康づくり

# 運動体操サロン

約1時間  
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	5月30日、6月13日・27日、7月11日・25日、8月8日・29日 9月12日・26日、10月10日
溝辺	5月27日、6月10日・24日、7月8日・22日、8月5日・26日 9月9日・30日、10月7日
横川	5月28日、6月11日・25日、7月9日・23日、8月6日・27日 9月3日・24日、10月8日
牧園	5月28日、6月11日・25日、7月9日・30日、8月6日・27日 9月10日・24日、10月8日
霧島	5月22日、6月12日・26日、7月10日・24日、8月7日・28日 9月11日・25日、10月9日
隼人	5月23日、6月6日・20日、7月4日・18日、8月1日・22日 9月5日・19日、10月3日
福山	5月24日、6月14日・28日、7月12日・26日、8月9日・23日 9月13日・27日、10月11日

## 6) 参加申し込みについて

- 申し込み開始日：令和6年5月15日（水）から
- 申し込み方法
  - ① 電話で参加申し込み  
参加会場の問い合わせ先に電話する
  - ② 二次元バーコードで参加申し込み  
スマートフォン等にて下記の二次元バーコードを読み取りする



運動体操サロン参加申し込み

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  
運動体操サロンで行うストレッチ体操・整理体操を動画にしてアップしています

※運動体操サロンの申し込みフォームもあります



フレイル予防応援ページ