

令和4年4月1日作成



けんこう 健幸運動教室



いきいき、健やか、幸せをつかむ体づくり

宮崎いきいき健幸体操 を実践する 90分!

宮崎市では、高齢者の体力の維持・向上と介護予防を図るとともに、いきがいつくりを支援することを目的に健幸運動教室を年間通じて開催しています。加齢によって低下する下肢筋力や柔軟性、バランス感覚を維持・向上させることがねらいです。

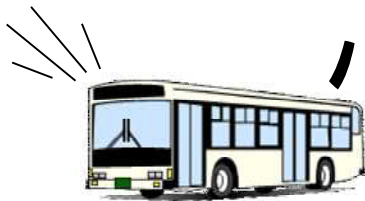
●概ね 65 歳以上なら
どなたでも

●申込不要

●参加無料

準備するもの

- ・飲み物
- ・タオル
- ・運動できる服装
- ・マスク
- ・上履き（または運動靴）
- ・ヨガマットまたはバスタオル



バスでも通いやすい、新しい会場をご案内!

日程表はウラ面へ (16 会場) →



宮交シティ
(2F ガリバー広場)

NEW



アートセンター
(太陽の広場)

NEW

宮崎市 地域包括ケア推進課 (介護予防係) ☎21-1773

	会場名	曜日	運動時間	日程			
1	住吉老人いこいの家	月	10:00 ~11:30	4月(18) 5月(2/16) 6月(6/20)	7月(4) 8月(1) 9月(5)	10月(3/17) 11月(7/21) 12月(5/19)	1月(16) 2月(6/20) 3月(6/20)
2	北部記念体育館	火		4月(12/19/26) 5月(10/17/24/31) 6月(7/14/21/28)	7月(5/12) 8月(2/23) 9月(6/13/27)	10月(4/11/18) 11月(1/8/22/29) 12月(6/13/27)	1月(10/17/24/31) 2月(14/21/28) 3月(7/14/28)
3	生目の杜運動公園 体育館	火	9:30 ~11:00	4月(12/19/26) 5月(10/17/24/31) 6月(7/14/21/28)	7月(5/12/19/26) 8月(2/9/23) 9月(6/13/27)	10月(4/11/18) 11月(1/8/22/29) 12月(6/13)	1月(10/17/24/31) 2月(14/21) 3月(7/14/28)
4	青少年プラザ 体育館	火		4月(12/19/26) 5月(10/17/24) 6月(7/14/21)	7月(5/12/26) 8月(9/23) 9月(6/20/27)	10月(4/18/25) 11月(8/15/29) 12月(6/13/20)	1月(10/17/31) 2月(14/21/28) 3月(7/14/28)
5	赤江老人福祉センター	火	10:00 ~11:30	4月(12/19/26) 5月(10/17/24/31) 6月(7/14/21/28)	7月(5/12/19/26) 8月(お休み) 9月(お休み)	10月(4/11/18/25) 11月(1/8/15/22/29) 12月(6/13/20/27)	1月(10/17) 2月(お休み) 3月(お休み)
6	清武地区交流センター (高齢者ふれあい室)	火		4月(12/26) 5月(10/17/31) 6月(7/14/28)	7月(12/26) 8月(2/16/30) 9月(13/27)	10月(11/25) 11月(1/15/29) 12月(13/27)	1月(10/17/31) 2月(14/28) 3月(7/14/28)
7	市総合体育館	水		4月(13/20/27) 5月(11/18) 6月(8/15/22)	7月(6/20) 8月(10/24/31) 9月(7/14/21/28)	10月(5/12/19/26) 11月(9/16/30) 12月(7/14/21)	1月(18/25) 2月(1/8/22) 3月(1/8/15/22/29)
8	清武体育館	水	9:30 ~11:00	4月(13/20/27) 5月(11/18) 6月(8/15/22)	7月(6/13/27) 8月(3/24/31) 9月(14/21/28)	10月(5/12/19/26) 11月(2/16/30) 12月(7/14/21)	1月(18/25) 2月(8/22) 3月(1/8/22/29)
9	高岡老人福祉館 (百寿荘)	水		4月(20/27) 5月(11/25) 6月(1/8/22)	7月(6/20/27) 8月(10/24) 9月(7/21/28)	10月(5/19) 11月(2/16/30) 12月(7/21)	1月(11/25) 2月(1/8/22) 3月(8/22/29)
10	宮交シティ (ガリバー広場)	木	10:30 ~11:30	4月(14/21/28) 5月(12/19) 6月(2/16/30)	7月(7/21) 8月(4/18) 9月(1/15/22)	10月以降の日程はお問合せください。	
11	高岡福祉保健センター (穆園館)	木	10:00 ~11:30	4月(14/21/28) 5月(12/26) 6月(2/9/16/23)	7月(7/14/21/28) 8月(4/18/25) 9月(8/15/22/29)	10月(20/27) 11月(10/17/24) 12月(1/8/15/22)	1月(5/12/19/26) 2月(2/9/16) 3月(2/9/23/30)
12	南部老人福祉センター	木	10:00 ~11:30	4月(14/28) 5月(12/26) 6月(2/9/23)	7月(7/14/28) 8月(4/25) 9月(1/8/22)	10月(6/13/27) 11月(10/24) 12月(1/8/22)	1月(5/12/26) 2月(2/9) 3月(2/9)
13	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)	木	13:30~ 15:00	4月(21/28) 5月(12/26) 6月(9/16/23)	7月(7/21/28) 8月(4/18) 9月(1/15/22)	10月(6/20/27) 11月(10/24) 12月(8/22)	1月(12/19/26) 2月(9/16) 3月(2/16/23)
14	佐土原体育館	金	9:30 ~11:00	4月(15/22) 5月(13/20/27) 6月(3/17/24)	7月(8/22/29) 8月(5/19/26) 9月(2/9/16/30)	10月(7/14/21/28) 11月(4/18/25) 12月(2/9/16/23)	1月(6/13/27) 2月(3/10/24) 3月(3/17/24/31)
15	青島地区交流センター	金		4月(15/22) 5月(13/20/27) 6月(3/10/17/24)	7月(1/8/15) 8月(お休み) 9月(2/9/16/30)	10月(7/21/28) 11月(11/18/25) 12月(2/9/16/23)	1月(13/20/27) 2月(10/17/24) 3月(10/17/24)
16	アートセンター (太陽の広場)	金	14:00 ~15:00	4月(15/22) 5月(13/20/27) 6月(3/10/17)	7月(1/8/22/29) 8月(お休み) 9月(お休み)	10月(7/14/21) 11月(11/18) 12月(2/16/23)	1月(6/13/27) 2月(10/17/24) 3月(3/17/24/31)

※運動が始まる前、30分の間で血圧測定等の健康チェックを行います。10~15分前にお越しください。