

けんこう 健幸運動教室



©宮崎市
観光イメージキャラクター
ミッシちゃん



宮崎いきいき健幸体操 を実践する 90分!

宮崎市では、介護予防事業として健幸運動教室を年間通じて開催！
楽しく運動をすることで、心身ともに“健幸”であり続けることを狙いとしています。

概ね65歳以上なら

- どなたでも
- 申込不要
- 参加無料

詳しくは、右記のQR
コードを読み取るか「宮
崎市 健幸運動教室」で
検索してください。



準備するもの

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



©宮崎市

☆☆お近くの公民館などで運動教室を開催することもできます☆☆

R5年4月から137会場で開催予定♪
うち、6つが新規会場!

“地域型” 健幸運動教室!

健幸運動指導員、サポートナースを派遣し、いきいき健幸体操を90分実践します。お住まいの地域の公民館などで開催することで、『歩いて行ける』、『地域の方との交流が出来る』など、メリットがたくさん!! スタッフの派遣は月に1回、年間12回が上限です。

※主催者は地域の皆さん(団体)になります。詳しくは下記までお問い合わせください。

NEW

年に1~4回の単発開催にも対応します♪

“単発型” 健幸運動教室!

『健幸体操を体験してみたい』、『サロンの一部として運動を組み込みたい!』などのご要望にお応えし、単発型の健幸運動教室を新設! 地域型と同じく、お住まいの地域の公民館などに健幸運動指導員、サポートナースを派遣します。



【宮崎市や施設が主催する会場の年間日程一覧】

	会場名	曜日	運動時間	日程			
1	住吉老人いこいの家 (月曜クラス)	月	10:00 ↓ 11:30	4月(17) 5月(1・15) 6月(5・19)	7月(3) 8月(7・21) 9月(4)	10月(2・16) 11月(6・20) 12月(4・18)	1月(22) 2月(5・19) 3月(4・18)
2	北部記念体育館	火		4月(11・18・25) 5月(2・9・16・23・30) 6月(6・13・20・27)	7月(4・11・25) 8月(8・22) 9月(5・12・26)	10月(10・17・24・31) 11月(7・14・21・28) 12月(5・12・19)	1月(9・16・30) 2月(6・20) 3月(5・12・19)
3	生目の杜運動公園 体育館		9:30 ↓ 11:00	4月(11・18・25) 5月(2・9・16・23) 6月(6・13・20)	7月(4・11・18) 8月(8・29) 9月(5・12・19・26)	10月(3・10・17・31) 11月(7・14・21・28) 12月(12・19・26)	1月(9・16・30) 2月(13・27) 3月(5・12・19)
4	青少年プラザ体育館			4月(11・18・25) 5月(2・9・16・23・30) 6月(6・13・20・27)	7月(4・11・25) 8月(1・8・22) 9月(5・12・19・26)		
5	赤江老人福祉センター		10:00 ↓ 11:30	4月(11・18・25) 5月(9・16・23) 6月(13・20・27)	7月(11・18・25) 8月(8・22) 9月(12・19・26)	10月(10・17・24) 11月(14・21・28) 12月(12・19・26)	1月(16・23) 2月(13・20) 3月(お休み)
6	清武地区交流センター (高齢者ふれあい室)	水		4月(11・25) 5月(2・16・30) 6月(13・27)	7月(4・11・25) 8月(8・22) 9月(5・19・26)	10月(3・17・31) 11月(7・21) 12月(5・19・26)	1月(9・23) 2月(6・20) 3月(5・19)
7	宮崎市総合体育館 (いきいき教室 ・ゆるやか教室)		9:30 ↓ 11:00	4月(12・19・26) 5月(10・17・31) 6月(7・14)	7月(5・19) 8月(23・30) 9月(6・20・27)	10月(4・11・18・25) 11月(15・22・29) 12月(6・20・27)	1月(10・17・24・31) 2月(14・21・28) 3月(6・13)
8	清武体育館			4月(12・19・26) 5月(10・17・31) 6月(7・14・21)	7月(5・19・26) 8月(9・23) 9月(6・13・20・27)	10月(4・11・18・25) 11月(1・8・15・22・29) 12月(6・13・27)	1月(10・24・31) 2月(14・21・28) 3月(6・13・27)
9	高岡老人福祉館 (百寿荘)		4月(12・26) 5月(10・24) 6月(14・28)	7月(12・26) 8月(9・23) 9月(13・27)	10月(11・25) 11月(8・22) 12月(13・27)	1月(10・24) 2月(14・28) 3月(13・27)	
10	高岡福祉保健センター (穆園館)	木	10:00 ↓ 11:30	4月(13・20・27) 5月(11・25) 6月(1・8・15・22)	7月(6・13・20・27) 8月(3・10・24) 9月(7・14・21・28)	10月(12・19) 11月(2・9・16・30) 12月(7・14・21・28)	1月(11・18・25) 2月(1・8・15・22) 3月(7・14・28)
11	南部老人福祉センター			4月(13・27) 5月(11・25) 6月(1・8・22)	7月(6・13・27) 8月(3・10・24) 9月(7・14)	10月(5・12・26) 11月(2・9) 12月(7・14)	1月(4・11・25) 2月(1・8・22) 3月(7・14)
12	宮交シティ (3F 紫陽花ホール)		10:30 ↓ 11:30	4月(27) 5月(11) 6月(15)	7月(6) 8月(お休み) 9月(お休み)	10月(19) 11月(16) 12月(7)	1月(11) 2月(15) 3月(14)
13	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)		13:30 ↓ 15:00	4月(13・27) 5月(11・18・25) 6月(8・15・22)	7月(6・13・20) 8月(3・24) 9月(7・21)	10月(5・12・19) 11月(9・16・30) 12月(7・21)	1月(11・25) 2月(8・22) 3月(7・14・21)
14	佐土原体育館	金	9:30 ↓ 11:00	4月(14・21・28) 5月(12・19) 6月(2・9・16)	7月(7・14・28) 8月(4・18・25) 9月(1・8・15・22・29)	10月(6・13・20) 11月(10・17・24) 12月(1・8・22)	1月(12・19・26) 2月(2・9・16) 3月(1・15・22)
15	青島地区交流センター			4月(14・21・28) 5月(12・19・26) 6月(2・9・16・23)	7月(7・14・21) 8月(お休み) 9月(1・8・15・22・29)	10月(6・20・27) 11月(10・17・24) 12月(1・8・15・22)	1月(12・19・26) 2月(2・9・16) 3月(8・15・22)
16	住吉老人いこいの家 (金曜クラス)		10:00 ↓ 11:30	4月(14・21) 5月(12・19) 6月(9・23)	7月(7・21) 8月(4・18) 9月(8・22)	10月(6・20) 11月(10・24) 12月(8・22)	1月(12・26) 2月(9・16) 3月(8・22)
17	アートセンター (創作アトリエ ・太陽の広場)		14:00 ↓ 15:00	4月(14・21) 5月(12・26) 6月(2・30)	7月(14・28) 8月(お休み) 9月(1・29)	10月以降の日程については お問い合わせください	

※運動開始前の30分間で、受付と健康チェックを行います。10～15分前にはお越しください。

