

健幸運動教室

宮崎いきいき健幸体操

令和

8

年度版



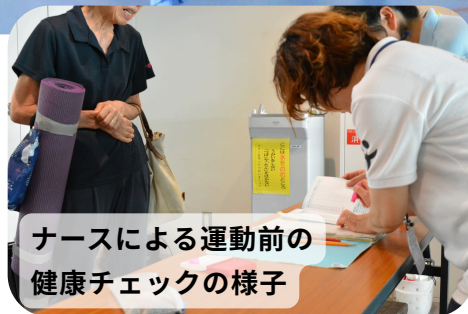
体育館

65歳以上の方
ならどなたでも

初めての方も大歓迎



公民館



ナースによる運動前の
健康チェックの様子

準備物：飲み物、タオル、運動できる服装、上履き（運動靴）、ヨガマット又はバスタオル

参加したい方は…

- 市主催の会場（裏面参照）
一人での参加も大丈夫！
申込不要・参加無料
- 地域主催の会場
近くの公民館で、地域の仲間
と一緒に

講師を 呼びたい方は…

- 指導員・ナースを無料で派遣
仲間と一緒に「健幸運動教室」
をやってみませんか？
- 年間上限12回の派遣
- おためし派遣もできますよ！

自分でやりたい 方は…

- 宮崎ケーブルテレビ11ch
午前7:50～8:30 で毎朝放送中！
- 体操のDVDの貸出もあります

まずはお問い合わせを

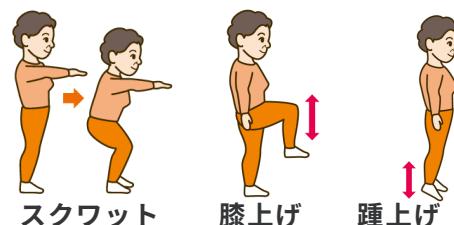
宮崎市 地域包括ケア推進課
介護予防係 TEL 21-1773

会場の場所等
詳細はこちら
から→



家でのオススメ3つ

宮崎いきいき健幸体操



スクワット

膝上げ

踵上げ

健幸運動教室日程一覧（市や公的機関が主催する会場） ※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。

	会場名	曜日	運動時間	日にち					
1	住吉老人いこいの家 /月曜クラス	月	10:00 11:30	4月 (6・20) 5月 (18) 6月 (1・15)	7月 (6) 8月 (3・17) 9月 (7)	10月 (5・19) 11月 (2・16) 12月 (7・21)	1月 (4・18) 2月 (1・15) 3月 (1・15)		
2	イオンモール宮崎 ※2F イオンホール		10:30 11:40	4月 (20・27)	※日程についてはお問い合わせください				
3	宮交シティ ※3F 紫陽花ホール		14:00 15:30	4月 (20) 5月 (18) 6月 (22)	※日程についてはお問い合わせください				
4	北部記念体育館	火	9:30 11:00	4月 (7・14・21・28) 5月 (12・19・26) 6月 (16・23・30)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (1・8・15・29)	10月 (6・20・27) 11月 (10・17・24) 12月 (8・15・22)	1月 (12・19) 2月 (2・9・16) 3月 (9・16)		
5	生目の杜運動公園 体育館			4月 (7・14・21・28) 5月 (12・19・26) 6月 (2・23・30)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (1・8・15)	10月 (13・27) 11月 (10・17・24) 12月 (8・15・22)	1月 (12・19・26) 2月 (2・9・16) 3月 (2・9・16)		
6	赤江老人福祉センター			10:00 11:30	4月 (14・28) 5月 (12・26) 6月 (9・23・30)	7月 (14・28) 8月 (25) 9月 (8・29)	10月 (13・27) 11月 (10・24) 12月 (8・22)	1月 (12・26) 2月 (9) 3月 (9)	
7	九州電力宮崎支店 ※SunQテラス			10:00 11:20	4月 (14・㉑・28) 5月 (12・㉒・26)	※日程についてはお問い合わせください			
8	清武体育館			※○の日はDVD体操の日です。詳しくはお問い合わせください。					
				※4月8日は、中止です。 中止理由:4月2日より、清武体育館が全館停電となり、会場が使用できないため(令和8年4月3日現在)					
				4月 (8・22) 5月 (13・20・27) 6月 (10・17・24)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (2・9・16・30)	10月 (7・14・28) 11月 (4・18・25) 12月 (2・16・23)	1月 (13・20・27) 2月 (3・17・24) 3月 (3・10・17)		
9	高岡老人福祉館 (百寿荘)	水	9:30 11:00	4月 (8・22) 5月 (13・27) 6月 (10・24)	7月 (8・22) 8月 (5・19) 9月 (9・30)	10月 (7・21) 11月 (11・25) 12月 (9・23)	1月 (13・27) 2月 (10・24) 3月 (3・17)		
10	宮崎市保健所 /ゆるやか教室 ※3F 体力増進室			※ゆるやか教室参加は、低体力の方が対象となります。詳しくはお問い合わせください。					
						4月 (8・15) 5月 (13・20・27) 6月 (3・10・17・24)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (2・9・30)	10月 (7・14・28) 11月 (4・11・18・25) 12月 (16・23)	1月 (6・13・20・27) 2月 (3・10) 3月 (3・10・17)
11	市総合体育館 /いきいき教室					4月 (15・22) 5月 (13・20・27) 6月 (3・17・24)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (2・9・16・30)	10月 (7・14) 11月 (11・25) 12月 (2・9・16・23)	1月 (6・13・20・27) 2月 (3) 3月 (3・10)
12	高岡福祉保健センター (穆園館)	木	10:00 11:30	4月 (9・16・23) 5月 (7・14・21) 6月 (4・11・18・25)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (3・10・17)	10月 (8・15・22) 11月 (5・12・19・26) 12月 (10・17)	1月 (14・21・28) 2月 (18・25) 3月 (4・11・18)		
13	南部老人福祉センター			11:30	4月 (9・23) 5月 (14・28) 6月 (11・25)	7月 (9・23) 8月 (6・27) 9月 (10・24)	10月 (8・22) 11月 (12・26) 12月 (10・24)	1月 (14・28) 2月 (25) 3月 (11)	
14	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)			13:30 15:00	4月 (9・23) 5月 (14・28) 6月 (11・25)	7月 (9・23) 8月 (6・20) 9月 (10・24)	10月 (8・22) 11月 (12・26) 12月 (10・24)	1月 (14・28) 2月 (4・18) 3月 (4・18)	
15	【4-6月】 佐土原総合文化センター 【9-3月】 佐土原体育館	金	【4-6月】 14:00-15:30 【9-3月】 9:30-11:00	4月 (10・17・24) 5月 (15・22・29) 6月 (12・26)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (4・11・18・25)	10月 (2・16・23・30) 11月 (6・13・27) 12月 (4・11・18・25)	1月 (15・22・29) 2月 (12・19・26) 3月 (5)		
16	青島地区交流センター ※多目的ホール		9:30 11:00	4月 (10・17・24) 5月 (8・15・22・29) 6月 (12・19・26)	7月 (休み) 8月 (休み) 9月 (11・18・25)	10月 (9・16・23) 11月 (6・13・20) 12月 (4・11・18)	1月 (15・22・29) 2月 (12・19・26) 3月 (12・19)		
17	住吉老人いこいの家 /金曜クラス		10:00 11:30	4月 (3・17) 5月 (1・15) 6月 (5・19)	7月 (3・17) 8月 (7・21) 9月 (4・18)	10月 (2・16) 11月 (6・20) 12月 (4・18)	1月 (8・22) 2月 (5・19) 3月 (5・19)		