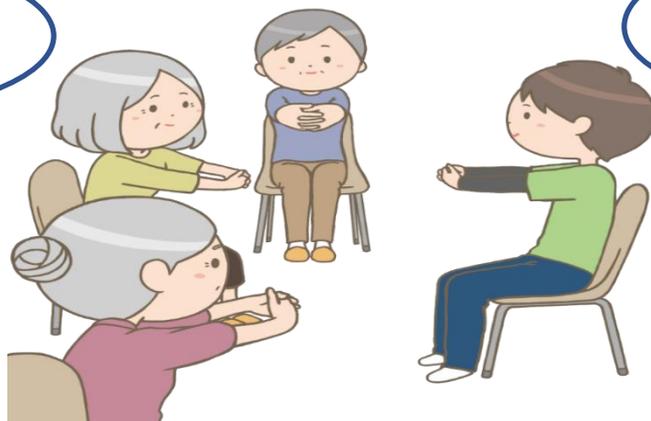


令和7年度（前期）

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（牧園会場のみ）、タオル
- 4) 開催会場

地区	会場（住所）	開催日時	問い合わせ先
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） TEL:59-2923
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） TEL:72-0513
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） TEL:76-2713
霧島	霧島公民館 (霧島市霧島田口 500)	月2回 水曜日 10時～11時	霧島総合支所（市民生活課） TEL:57-0242
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） TEL:56-2113

※講話開催日は、20分程延長させていただきます。

※動きやすい服装でお越しください。

5) 開催日程

会場	開催日程
溝辺総合支所	5月26日、6月9日・23日、7月14日・28日、 8月18日・25日、9月8日・29日、10月6日
横川健康温泉 センター	5月27日、6月3日・17日、7月1日・15日、 8月12日・26日、9月2日・16日、10月7日
牧園農村活性化 センター	5月27日、6月10日・24日、7月8日・29日、 8月5日・26日、9月9日・30日、10月7日
霧島公民館	5月28日、6月11日・25日、7月9日・23日、 8月6日・27日、9月10日・24日、10月8日
福山活性化 センター	5月30日、6月13日・27日、7月11日・25日、 8月8日・29日、9月19日・26日、10月10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7年5月15日（木）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います。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