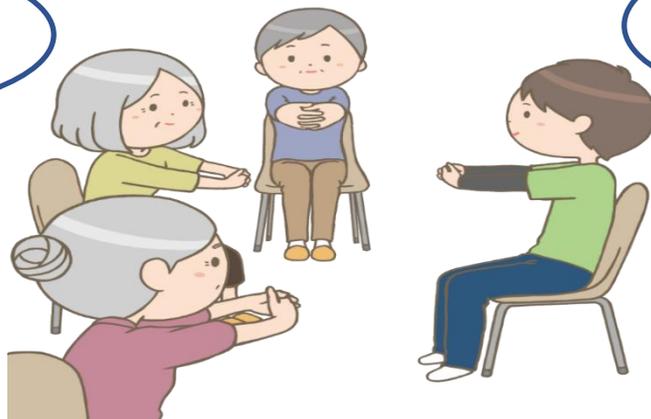


令和7年度(前期)

みんなで楽しく健康づくり

# 運動体操サロン

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（国分②・隼人①・隼人②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
国分①	国分総合福祉センター 3階大会議室 （国分中央3丁目33-10） 駐車場：お祭り広場駐車場	月1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>
国分②	いきいき国分交流センター 研修室2 （国分重久19）	月1回 木曜日 14時～15時	
隼人①	姫城地区公民館 大会議室 （隼人町姫城2丁目206） 駐車場：姫城公園利用可	月1回 水曜日 14時～15時	
隼人②	小野地区公民館 研修室 （隼人町小田2468-3）	月1回 水曜日 14時～15時	

※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
【国分①】 国分総合福祉 センター	6月12日、7月10日、8月14日、 9月11日、10月9日
【国分②】 いきいき国分 交流センター	5月29日、6月26日、7月24日、 8月28日、9月25日
【隼人①】 姫城地区公民館	6月18日、7月16日、8月20日、 9月17日、10月15日
【隼人②】 小野地区公民館	6月4日、7月2日、8月6日、 9月3日、10月1日

## 6) 参加申し込みについて

霧島市役所長寿介護課へお電話ください。 電話番号 64-0704

※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