

＼いきいき、健やか、幸せをつかむ体をつくる／

けんこう

宮崎

いきいき健幸体操

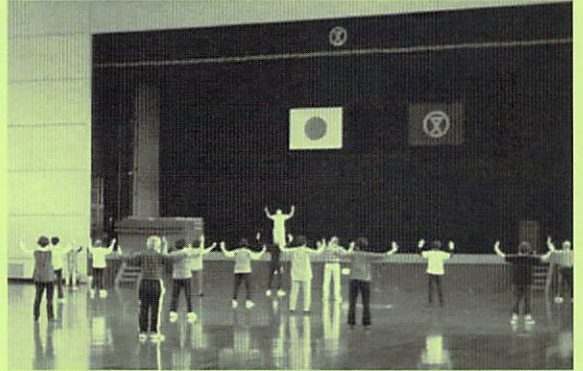


準備するもの：飲み物、タオル、運動できる服装、上履き（または運動靴）、ヨガマットまたはバスタオル

1 市主催の会場で取り組む

- 体育館等で年間通じて開催中!
- 概ね65歳以上(♡初心者大歓迎)
- 申込不要 ●参加無料

会場、開催日時は裏面へ



2 地域の仲間と一緒に取り組む

- 地域の団体が主催
- 近くの公民館などに健幸運動指導員健幸サポートナースを派遣
- 派遣無料

体操の体験可(1回~4回)
年間を通じての申請も可能です
(月に1回、年間12回が上限)



3 自宅で取り組む

- ケーブルテレビで毎朝放送中!
宮崎11チャンネル(宮崎ケーブルテレビ)
午前7時50分~8時30分
「宮崎いきいき健幸体操」(40分編集版)
- DVD・CD・ポスター
無料貸出中
(健幸運動教室を1回以上体験された方対象)
好きな時間に自宅で運動ができる!
- パンフレット
「宮崎いきいき健幸体操」11メニューをイラスト付で解説。



お問い合わせは下記の窓口へお気軽にお問い合わせください。

宮崎市 地域包括ケア推進課(介護予防係) ☎21-1773



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 | 日にち | | | |
|-----|--------------------------------|----|-------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------|
| 1 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 10:00 | 4月(15-22) | 7月(8-22) | 10月(7-28) | 1月(6-27) |
| | | | 11:30 | 5月(13-27) | 8月(5-26) | 11月(11-25) | 2月(10-17) |
| 2 | イオン宮崎店 | 月 | 10:00 | 4月(15-22) | ※7月以降の日程については お問い合わせください | | |
| | | | 11:10 | 5月(13-27) | | | |
| 3 | 北部記念体育館 | 火 | 9:30 | 4月(16-23-30) | 7月(2-9) | 10月(8-22-29) | 1月(7-21-28) |
| | | | 11:00 | 5月(14-21-28) | 8月(お休み) | 11月(12-19-26) | 2月(4-18) |
| 4 | 生目の杜運動公園 体育館 | 火 | 11:00 | 4月(16-23-30) | 7月(2-9) | 10月(8-15-29) | 1月(7-14-28) |
| | | | 10:00 | 5月(14-21-28) | 8月(27) | 11月(12-19-26) | 2月(4-25) |
| 5 | 赤江老人福祉センター | 火 | 10:00 | 4月(23-30) | 7月(9-23-30) | 10月(8-22-29) | 1月(14-28) |
| | | | 11:30 | 5月(14-28) | 8月(27) | 11月(12-26) | 2月(25) |
| 6 | 九州電力宮崎支店 ※SunQテラス | 火 | 10:00 | 4月(23-30) | 7月(9-23-30) | 10月(8-22-29) | 1月(14-28) |
| | | | 11:30 | 5月(14-28) | 8月(27) | 11月(12-26) | 2月(25) |
| 7 | 宮崎市総合体育館 /いきいき教室・ ゆるやか教室 | 水 | 9:30 | 4月(10-17-24) | 7月(3-10) | 10月(2-9) | 1月(8-15-22-29) |
| | | | 11:00 | 5月(8-29) | 8月(28) | 11月(6-13-20-27) | 2月(5-12-19-26) |
| 9 | 清武体育館 | 水 | 9:30 | ※ゆるやか教室参加には一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。 | | 10月(2-9) | 1月(8-15-22-29) |
| | | | 11:00 | | | 11月(6-13-20) | 2月(5-12-19-26) |
| 10 | 高岡老人福祉館 (百寿荘) | 水 | 11:00 | ※改修工事のためお休み 11月以降開催予定 | | 12月(4-11-18) | 3月(5-12) |
| | | | 14:00 | | | 4月(10-24) | 7月(10-24) |
| 11 | 清武地区交流センター ※多目的ホール | 水 | 14:00 | 4月(10-24) | 7月(10-24) | 10月(9-23) | 1月(8-22) |
| | | | 15:30 | 5月(8-22) | 8月(7-28) | 11月(13-27) | 2月(12-26) |
| 12 | 高岡福祉保健センター (穆園館) | 木 | 10:00 | 6月(12-26) | 9月(11-25) | 12月(11-25) | 3月(5-19) |
| | | | 11:30 | 4月(10-24) | 7月(10) | 10月(9-16-23) | |
| 13 | 南部老人福祉センター | 木 | 11:30 | 4月(10-17-24) | 7月(10) | 10月(9-16-23) | |
| | | | 13:30 | 5月(8-15-22) | 8月(28) | ※11月以降は清武体育館(午前) で実施します | |
| 14 | 田野総合福祉館 (ふれあいセンター) | 木 | 13:30 | 6月(12-19-26) | 9月(11-18-25) | | |
| | | | 15:00 | 4月(11-18-25) | 7月(4-11) | 10月(10-17-24) | 1月(9-16-23) |
| 15 | 宮交シティ ※3F 紫陽花ホール | 木 | 14:00 | 5月(9-16-23) | 8月(お休み) | 11月(7-14-21) | 2月(6-13-20) |
| | | | 15:30 | 6月(6-13-27) | 9月(5-12-19) | 12月(5-19) | 3月(6-13) |
| 16 | 佐土原体育館 | 金 | 9:30 | 4月(11-25) | 7月(11-25) | 10月(10-24) | 1月(9-23) |
| | | | 11:00 | 5月(9-23) | 8月(8-22) | 11月(7-21) | 2月(6-20) |
| 17 | 青島地区交流センター ※多目的ホール | 金 | 11:00 | 6月(6-20) | 9月(12-26) | 12月(12-26) | 3月(6-13) |
| | | | 14:00 | 4月(25) | 7月(11) | 10月(24) | 1月(23) |
| 18 | 住吉老人いこいの家 /金曜クラス | 金 | 14:00 | 5月(30) | 8月(休み) | 11月(21) | 2月(27) |
| | | | 15:30 | 6月(27) | 9月(26) | 12月(19) | 3月(27) |
| 19 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 10:00 | 4月(12-26) | 7月(お休み) | 10月(4-11-18-25) | 1月(10-17-24) |
| | | | 11:30 | 5月(17-24) | 8月(30) | 11月(8-22) | 2月(7-14-21) |
| 20 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 11:30 | 6月(21-28) | 9月(6-13-20) | 12月(6-13-20-27) | 3月(7-14) |
| | | | 10:00 | 4月(12-19-26) | 7月(5) | 10月(11-18-25) | 1月(10-17-24) |
| 21 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 11:30 | 5月(10-17-24) | 8月(お休み) | 11月(8-22-29) | 2月(14-21-28) |
| | | | 10:00 | 6月(7-14-21) | 9月(6-13-20-27) | 12月(13-20) | 3月(7-14) |
| 22 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 10:00 | 4月(12-26) | 7月(12-26) | 10月(11-25) | 1月(10-24) |
| | | | 11:30 | 5月(10-24) | 8月(9-23) | 11月(8-22) | 2月(14-28) |
| 23 | 住吉老人いこいの家 /月曜クラス | 月 | 11:30 | 6月(14-28) | 9月(13-27) | 12月(13-27) | 3月(7-21) |

※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。