

いきいき、健やか、幸せをつかむ体をつくる

宮崎

いきいき^{けんこう}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)

ハイランド
センター
自会
詳細
相談
有
要
は
お
ま
せ



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。



宮崎市や施設が主催する会場の年間日程一覧

657以上 直接申し込み可

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	9:30	4月(16・23・30)	7月(2・9)	10月(8・15・29)	1月(7・14・28)
			11:00	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	水	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	※改修工事のためお休み 11月以降開催予定		11月(6・13・20)	2月(5・12)
10	高岡老人福祉館 (百寿荘)	木	10:00	4月(10・24)	7月(10・24)	10月(9・23)	1月(8・22)
			11:30	5月(8・22)	8月(7・28)	11月(13・27)	2月(12・26)
11	清武地区交流センター ※多目的ホール	木	14:00	4月(10・17・24)	7月(10)	10月(9・16・23)	1月(9・16・23)
			15:30	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	
12	高岡福祉保健センター (穆園館)	木	10:00	4月(11・18・25)	7月(4・11)	10月(10・17・24)	1月(9・16・23)
			11:30	5月(9・16・23)	8月(お休み)	11月(7・14・21)	2月(6・13・20)
13	南部老人福祉センター	木	10:00	4月(11・25)	7月(11・25)	10月(10・24)	1月(9・23)
			11:30	5月(9・23)	8月(8・22)	11月(14・28)	2月(13・27)
14	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)	木	13:30	4月(11・25)	7月(11・25)	10月(10・24)	1月(9・23)
			15:00	5月(9・23)	8月(8・22)	11月(7・21)	2月(6・20)
15	宮交シティ ※3F 紫陽花ホール	金	14:00	4月(25)	7月(11)	10月(24)	1月(23)
			15:30	5月(30)	8月(休み)	11月(21)	2月(27)
16	佐土原体育館	金	9:30	4月(12・26)	7月(お休み)	10月(4・11・18・25)	1月(10・17・24)
			11:00	5月(17・24)	8月(30)	11月(8・22)	2月(7・14・21)
17	青島地区交流センター ※多目的ホール	金	9:30	4月(12・26)	7月(お休み)	10月(4・11・18・25)	1月(10・17・24)
			11:00	5月(17・24)	8月(30)	11月(8・22)	2月(7・14・21)
18	住吉老人いこいの家 /金曜クラス	金	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)

※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。