

# 宮崎いきいき健幸体操 説明会

市では、地域の仲間と一緒に「宮崎いきいき健幸体操」を行う市内在住の65歳以上のグループに対し、指導員の派遣を行っています。今後、グループの立ち上げを希望される方に向けた説明会を開催します。



**【日時】**

**11月28日(木)**  
**10:00~11:30**  
**(受付9:30~)**

**場所**

宮崎市民プラザ オルブライトホール  
(橘通西一丁目1番2号:宮崎市役所北側)

**内容**

体操グループを立ち上げるまでの流れ・  
介護予防についてのお話し

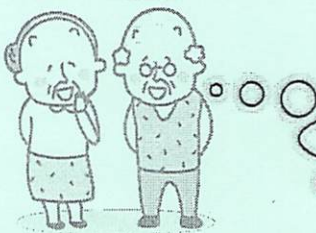
**参加費**

無 料

**申込方法**

宮崎市 地域包括ケア推進課 介護予防係  
電話(21-1773) 又は 右下QRコードから申込み  
参加申込期限:11月15日(金)

申込フォーム



いつまでも自分の足で行きたい場所へ行けるよう  
お住まいの近くで仲間と一緒に定期的に体操を  
継続して取り組んでみませんか?