

学びと運動と交流のつどい

地域がひとつに！宮崎いきいき健幸体操の祭典！

宮崎市民プラザで

# 健幸運動教室

R7. 8.29 **金** 13:30～15:30  
(受付13:00～)

場所 オルブライトホール

宮崎市橘通西1丁目1番2号 駐車場有 (2h以上有料)

65歳以上ならどなたでも 未経験の方も大歓迎！

「健康のために運動を始めたけれど、ひとりではなかなか続かない方」や「地域の仲間と一緒に、体操始めたいけれど、何から始めたらよいか分からない方」

**学び1**： シニア必見！消防局職員による  
**救急時の備え** ～熱中症など～

**学び2**： 健幸になろう！  
**介護予防ってどんなこと！？**

**運動**： みんなでやってみよう！  
**宮崎いきいき健幸体操**  
with みやねこ



こんな人たちも参加するよ！  
・運動教室を開催する地域団体  
・健幸運動指導員やナース

申込〆切8/12(火)



お申込みはQRコード  
もしくは  
FAX申込用紙(裏面)から

※内容及び出演等については、予告なく変更となる可能性があります。

主催・問い合わせ

宮崎市 地域包括ケア推進課 介護予防係

☎ 21-1773 FAX31-6337

送付先： 宮崎市 地域包括ケア推進課 介護予防係 行き

FAX： 31-6337 電話： 21-1773

件名：令和7年8月29日 市民プラザで健康運動教室の参加について

下記に必要事項を記入してください。

代表者氏名	
代表者の お住まいの地区 (町名まで)	【記入例】ご住所が「宮崎市橘通西1丁目1番1号」の場合は、「橘通西」とご記入ください。
代表者の 連絡先(電話)	
参加人数	※代表者を含めた参加人数をご記載ください
これまでに健幸運動教室の講師(健幸運動指導員や健幸サポートナース)の派遣を依頼したことはありますか。	あ る ・ な い
所属団体	※所属団体がある方のみご記入ください。 【記入例】〇〇自治会、〇〇老人クラブなど

※令和7年8月12日(火)までにご回答ください