

介護予防教室に 参加しましょう

住み慣れた地域で自立した生活のために
元気なうちから積極的な参加を。
体力にあわせて3種類の介護予防教室を開催しています。



いずれの教室も
参加無料

いきいき体操

ステップ運動／ストレッチ／
軽い筋力トレーニング

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	第1・3火	13:30～
辰ヶ浜ふれあいセンター	第1・2木	13:00～
山田原柑翁会館	第1・3金	13:30～
糸我公民館	第4金	10:00～
箕島公民館(第2は自主)	第2・4火	13:30～
保田公民館(第2・4・5は自主)	毎週水	9:30～
野みかんセンター(自主)	毎週火	13:00～
中央地区公民館(自主)	毎週火/第2・4金	10:00～
初島北集会所(自主)	毎週日・水	9:30～
宮原公民館A(自主)	毎週月	10:00～
宮原公民館B(自主)	毎週水	13:00～
港町公民館A(自主)	毎週月・金	10:00～
港町公民館B(自主)	毎週火・土	13:30～

やわら元気体操

柔道整復師による教室
軽い筋力トレーニング／
ストレッチ／脳トレ

申込み
必要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
初島公民館	毎週月	13:00～
千田西公民館	毎週月	13:30～
宮崎公民館	毎週火	13:00～
須谷会館	毎週火	13:30～
糸我公民館	毎週水	13:30～
港会館	毎週水	13:30～
野みかんセンター	毎週木	13:00～
男浦コミュニティセンター	毎週木	13:00～
北原教育集会所	毎週木	13:00～
滝川原公民館	毎週金	13:00～
山地コミュニティセンター	毎週金	13:30～
新堂農事センター	毎週金	13:30～

「やわら元気体操」はお申込みが必要です。
下記までご連絡ください。

《参加申込先》

- 有田整骨院…………… ☎83-3314
- 京井整骨院…………… ☎83-6162
- しまだ整骨院…………… ☎83-3778
- 竹中接骨院…………… ☎83-4050
- まんたに整骨院…………… ☎83-5151
- 宮崎町名倉堂接骨院…………… ☎83-5707
- 宮原名倉堂接骨院…………… ☎88-5216

みんなのサロン

軽いからだほぐし運動／
レクリエーション等

申込み
不要

1時間30分程度

場 所	開催日	時 間
保田公民館	第2月	9:30～
星尾会館	第2月	13:30～
箕島公民館	第3月	13:30～
男浦コミュニティセンター	第4月	13:30～
港町老人憩いの家	第3木	13:30～
矢櫃公民館	第4木	13:30～
糸我公民館	第2金	10:00～