

身近な地域で新たな仲間を作り、自立した生活が過ごせるように。
 ※祝日や状況によって予定が変更になる場合があります。参加費無料。年度途中の参加も大歓迎！

みんなのサロン

内容 軽いからだほぐし運動・レクリエーション等
 時間 約1時間30分
 ※申込み不要



場 所	開 催	時 間
保田公民館	第3月曜	9:30~
箕島公民館	第3月曜	13:30~
男浦コミュニティセンター	第4月曜	13:30~
港町老人憩いの家	第3木曜	13:30~
矢櫃公民館	第4木曜	13:30~
糸我公民館	第2金曜	10:00~

いきいき体操

内容 ステップ運動・ストレッチ・軽い筋力トレーニング
 時間 約1時間30分 ※申込み不要

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



山地コミュニティセンターにて

健康づくり、つながりづくり

楽しいが一番♪
 やわら元気体操！

金曜日の午後、山地コミュニティセンターからは笑い声が。介護予防を目的に、市内にある接骨院の先生の指導を受けられる「やわら元気体操」に参加されている皆さん取材しました。

やわら元気体操では、和気あいあいとした雰囲気の中、筋力やバランスのトレーニングのほか、脳トレを交えた体操も行います。「楽しく続けられるのが一番。飽きがないよう毎回工夫しています。」と話すのは京井先生。笑いあふれる教室で、参加者からは「体力だけでなく脳の活性化にもとても良い。」「体操の日を毎週楽しみにしています。」「と、皆さん教室を楽しみにされている様子。

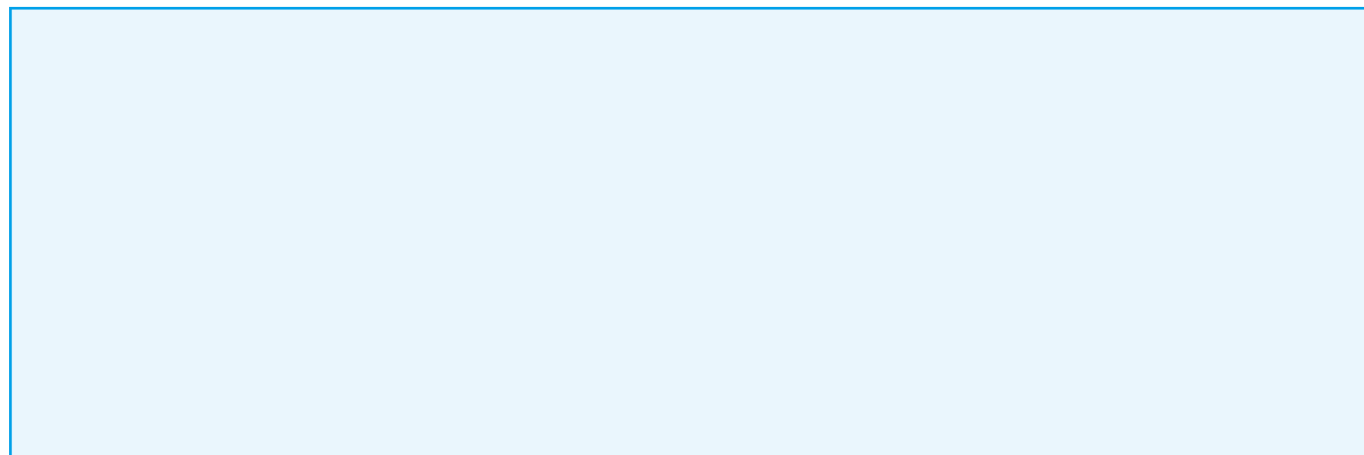
毎週実施されていて、継続することで体力増加、筋肉増強の効果があります。皆さんもぜひ一緒にやってみませんか？



場所、時間など詳細については、P.12「やわら元気体操」をご覧ください！
 皆様のご参加、お待ちしております！

楽しく始めませんか♪

広告



やわら元気体操

柔道整復師による教室

内容 ステップ運動・ストレッチ・軽い筋力トレーニング・脳トレ
 時間 約1時間30分
 ※申込みが必要です



■□■□ 申込先 □■□■

有田整骨院 Tel 83-3314 京井鍼灸整骨院 Tel 83-6162
 しまた整骨院 Tel 83-3778 竹中接骨院 Tel 83-4050
 まんたに整骨院 Tel 83-5151
 宮崎町名倉堂接骨院 Tel 83-5707
 宮原名倉堂接骨院 Tel 88-5216



毎週開催しています

場 所	開 始	開 催	時 間
初島公民館	4/10	月曜	13:00~
千田西公民館	4/10	月曜	13:30~
宮崎公民館	4/11	火曜	13:00~
須谷会館	4/11	火曜	13:30~
糸我公民館	4/12	水曜	13:30~
港会館	4/12	水曜	13:30~
野みかんセンター	4/6	木曜	13:00~
男浦コミュニティセンター	4/6	木曜	13:00~
北原教育集会所	4/13	木曜	13:00~
滝川原公民館	4/7	金曜	13:00~
山地コミュニティセンター	4/7	金曜	13:00~
新堂農事センター	4/7	金曜	13:30~

いきいき百歳体操自主グループは市内28か所で活動中です。
 新たに始めたい方や興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

広告

