



あなたの地域の

「体操教室」

ご存じ
ですか？



「フレイル予防」「介護予防」「健康・生きがいづくり」を目的に市内 46 か所の公民館などで「体操教室」を行っています。

気持ちのいいストレッチに筋力アップ運動をプラスして、みんなで楽しくトレーニングしています。教室によっては様々なメニューを追加して頑張っている所もあります。

体操の内容はとっても簡単な 4 種類

1 ストレッチ体操

2 筋力体操

(セラバンドを使って筋力 UP)

3 ころばん体操

(自分の体を使って筋力 UP)

4 音楽体操

体操教室会場マップ (令和 4 年 4 月現在)



【財部】	会場
①	田口酒店跡
②	下谷川内公民館
③	井上様宅
④	飯野公民館
⑤	本切通自治公民館
⑥	李比野公民館
⑦	宮里商店
⑧	川畑公民館
⑨	荒川内地区林業集会所
⑩	北地区生活改善センター
⑪	正部公民館

【末吉】	会場
①	新高尾自治公民館
②	上高松公民館
③	東法楽寺自治公民館
④	西柳井谷公民館
⑤	川内団地集会所
⑥	菅渡西自治公民館
⑦	福元氏宅
⑧	口井木公民館
⑨	原口連合公民館
⑩	東部地区青少年館
⑪	国原天神会館
⑫	中崎研修センター
⑬	南大沢津自治公民館
⑭	そお生きいき健康センター
⑮	大沢津公民館
⑯	丸山下自治公民館
⑰	徳留研修センター
⑱	棚木公民館
⑲	虎丸公民館
⑳	有持上公民館
㉑	坂元公民館
㉒	岩南地区公民館
㉓	高岡下公民館

【大隅】	会場
①	岩元地区ふれあい公園
②	馬場公民館
③	梶ヶ野自治公民館
④	大隅農産加工センター
⑤	大隅中央公民館
⑥	恒吉地区公民館
⑦	あけぼの公民館
⑧	大隅北校区公民館
⑨	榎木段公民館
⑩	上坂元公民館
⑪	八合原公民館
⑫	折田公民館

自分の地域に体操教室がない、という方はグループでの申し込みにより、教室を立ち上げるお手伝いをすることもできますよ。

4 カ月にわたり「フレイル特集」を行ってきました。フレイル予防には身体活動 (有酸素運動と少しの筋トレ)・栄養・社会参加の 3 つが最も大切だといわれています。この体操教室は「フレイルトレーニング」の要素すべてを網羅した教室です。ぜひあなたもお住まいの公民館や空きスペースで「フレトレ・体操」を始めてみませんか？

【お問い合わせ】

曾於市役所介護福祉課 地域支援係

☎ 0986-76-8807

次回からは市内の体操教室を紹介し、知っている方が頑張っているかも…♡

