

「体操教室」をご存じですか？

毎月市内の教室の紹介を行っていますが、今回は曾於市内全域の教室を紹介します。現在、曾於市内63カ所で「フレイル予防」「介護予防」「健康・生きがいづくり」などのため、自主的に地域の公民館などを活用して体操教室を行っています。気持ちの良いストレッチ体操や、ちょっと頑張るセラバンドを使った筋力アップ運動を中心に各教室楽しく健康維持に取り組んでいます。

【財部】	会場
①	田口酒店跡
②	下谷川内公民館
③	井上様宅
⑤	本切通自治公民館
⑥	李比野公民館
⑦	宮里商店跡
⑧	川畑公民館
⑨	荒川内地区林業集会施設
⑩	北地区生活改善センター
⑪	正部公民館
⑫	高山公民館
⑬	西村公民館

【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	おりた公民館
⑬	新坂元公民館
⑭	西中園公民館
⑮	中坂元公民館
⑯	持留公民館
⑰	月野地区公民館
⑱	新城公民館
⑲	新原公民館
⑳	志柄公民館

【末吉】	会場
②	上高松公民館
③	東法楽寺公民館
④	西柳井谷公民館
⑥	菅渡西公民館
⑦	福元氏宅
⑧	口弁木公民館
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	岩南校区公民館
㉓	高岡地区公民館
㉔	胡摩公民館
㉕	西高松公民館
㉖	北部地区公民館
㉗	見帰公民館
㉘	小中野公民館
㉙	仮屋公民館
㉚	野田公民館
㉛	大園公民館
㉜	内村研修センター
㉝	南部地区公民館



あなたも体操を始めてみませんか？
体操教室新設のお手伝いや教室の紹介をしていますので、ぜひお問い合わせください。

【お問い合わせ】
福祉介護課 地域・高齢者支援係
☎ 0986-76-8807
曾於市社会福祉協議会
☎ 0986-72-0460

次回は末吉町の「体操教室かな」です。お楽しみに♪