

# 私たちの 体操教室

# あなたの地域の「体操教室」を ご存知ですか？



現在、市内 76 か所で「フレイル予防」「介護予防」「健康・生きがいづくり」などのために公民館などを活用して自主的に体操教室を行っています。気持ちのい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、楽しく健康維持に取り組んでいます。

自治会	教室名	場所
岩元	岩元体操教室	岩元地区ふれあい公園
上馬場・東馬場	コスモス会	馬場公民館
梶ヶ野	かっがの元気体操教室	梶ヶ野公民館
あけぼの	月美草	大隅農産加工センター
岩川本町	すこやか教室	大隅中央公民館
恒吉麓	ひまわり体操教室	恒吉地区公民館
あけぼの	チューリップクラブ	あけぼの公民館
二重堀	二重堀体操教室	大隅北校区公民館
榎木段	えのっだん体操教室	榎木段公民館
上坂元	かみさかもと体操教室	上坂元公民館
八合原	八合原体操教室	八合原公民館
おりた	ふじサロン	おりた公民館
新坂元	新坂元サロン会	新坂元公民館
西中園	レインボーグループ	西中園公民館
中坂元	サロンはやま	中坂元公民館
持留	すずらん	持留公民館
月野校区	あおぞら体操教室	月野地区公民館
新城	城下体操教室	新城公民館
新原	新原長寿会	新原公民館
志柄	和快志柄体操教室	志柄公民館
西鍋	西鍋ファイト	西鍋公民館
	みんなの健康体操教室	大隅文化会館 音楽鑑賞室
東鍋	東鍋健康サロン	東鍋公民館

自治会	教室名	場所
町周辺	財部駅前サロン	田口酒店跡
谷川内・下谷川内	フレッシュ体操教室	下谷川内公民館
古井	わかがり体操教室	井上さん宅
本切通	コスモス体操教室	本切通公民館
奎比野	さくら体操教室財部	奎比野公民館
川畑	あじさい体操教室	川畑公民館
荒川内	きんもくせい	荒川内公民館
大川原地区	大川原体操教室	北地区生活改善センター
正部	あつまいもそ体操教室	正部公民館
高山	高山体操教室	高山公民館
西村	西村体操教室	西村公民館
財部地区	きらり体操教室	財部保健福祉センター
七村	七村体操教室	七村公民館
正ヶ峯	正ヶ峯住宅体操教室	正ヶ峯住宅集会所
簗原	簗原みんなの体操教室	簗原コミュニティセンター

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参加できる教室の紹介を行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

自治会	教室名	場所
上高松	上高松体操教室	上高松公民館
東法楽寺	東法楽寺体操教室	東法楽寺公民館
西柳井谷	すこやか体操教室	西柳井谷公民館
菅渡西	花きりん体操教室	菅渡西公民館
福留(他)	ふくどめサロン	そお生きいき健康センター
口弁木	さくら体操教室	口弁木公民館
原口・原口東・原口西	原口体操教室	原口連合公民館
橋野	たんぼ体操教室	東部地区公民館
国原東・国原西	あすなろ体操教室	国原天神会館
中崎	たけのこ体操教室	中崎研修センター
南大沢津	すばるの会	南大沢津公民館
中部地区	体操教室かな 1	そお生きいき健康センター
中部地区	体操教室かな 2	
大沢津	大沢津体操教室	大沢津公民館
丸山下	丸山下体操教室	丸山下公民館
徳留	さばっど！体操教室	徳留研修センター
棚木	なごふい体操教室	棚木公民館
有持下・虎丸	やすらぎ体操教室	虎丸公民館
有持上	のびのび体操教室	有持上公民館
岩南地区	伊呂波体操教室	岩南地区公民館
高岡下	高岡体操教室	高岡地区公民館
胡摩	ごま体操教室	胡摩公民館
西高松(他)	ワクワク体操教室	諏訪校区公民館
北部地区	北部体操教室	北部地区公民館 北部青少年館
見帰	コスモス見帰体操教室	見帰公民館
小中野・小中野後	小中野体操教室	小中野公民館
仮屋	かりや体操教室	仮屋公民館
野田	野田体操教室	野田公民館
大園(他)	大園体操教室	大園公民館
内村・友常・坂下	さばろかい体操教室	内村研修センター
南部校区	南部体操教室	南部地区公民館
松尾	松尾体操教室	松尾公民館
久保	久保体操教室	久保公民館
大路	大路体操教室	大路公民館
岩北地区	岩北ぼかぼかサロン	岩北小学校
白毛	白毛体操教室	白毛公民館
法楽寺	シルバー体操教室	シルバー人材センター
六町前	ろっちょ体操教室	六町研修センター
鶴木	おやっとなごみサロン	鶴木公民館

## お問い合わせ

福祉介護課 地域・高齢者支援係 ☎ 0986-76-8807 社会福祉協議会 ☎ 0986-72-0460