

いきいき 元気に いつまでも



無料!

## 介護予防教室の参加者を募集します!



日常生活圏域	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
鹿屋東中学校区	<b>アクアエクササイズ</b> <b>6月</b> 2,9,16,23,30日 <b>7月</b> 14日 全6回 土曜日 9:45～10:45		<b>場所</b> メルヘンスポーツ鹿屋プール(新川町) <b>内容</b> 水中歩行・水中運動。関節に優しい機能訓練です。水着・帽子を持参してください。 <b>定員</b> 20人(最小開催人数5) <b>事業所</b> メルヘンスポーツ鹿屋 ☎43-9540		全日程参加できる65歳以上の高齢者が対象で、いずれかの一教室に参加できます。希望者は窓口でお申し込みください。  <b>生涯現役 介護いらずを目標に一緒に運動しましょう!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定員になり次第締め切ります。</li> <li>・後期の募集は8月頃にご案内します。</li> </ul>			
	<b>スタジオエクササイズ</b> <b>6月</b> 7,14,28日 <b>7月</b> 5,12,19日 全6回 木曜日 9:45～10:45		<b>場所</b> メルヘンスポーツ鹿屋(新川町) <b>内容</b> 懐かしい音楽に合わせて青竹を使った全身運動を楽しみます。体力維持増進、認知症予防に。 <b>定員</b> 20人(最小開催人数5) <b>事業所</b> 同上					
串良地区	<b>みんなで健康・にこにこ体操</b> <b>6月</b> 18,25 <b>7月</b> 2,9,23,30 <b>8月</b> 6,20,27 <b>9月</b> 3 全10回 月曜 10:00～11:20		<b>場所</b> 串良公民館内(串良町岡崎) <b>内容</b> 3B体操。認知症や筋肉萎縮の予防等に。 <b>定員</b> 30人(最小開催人数15人) <b>事業所</b> かのや健康・スポーツクラブ ☎41-9903					
高隈・鹿屋中学校区	<b>プールでいきいき介護予防～すこやかスイム～</b> <b>7月</b> 6,13,20,27日 <b>8月</b> 3,10,17,31日 <b>9月</b> 5,14,21,28日      全12回おおむね金曜日 各10:30～11:30 (8月は開催日により13:00～14:00)		<b>場所</b> A.S.Kアダプテッドスポーツかのやプール(新栄町) <b>内容</b> プールで水中運動。水着・帽子を持参してください。 <b>定員</b> 20人(最小開催人数5) <b>事業所</b> A.S.Kアダプテッドスポーツかのや ☎40-0468		第一鹿屋・花岡中学校区  <b>みんなで元気になり体操</b> <b>10月</b> 5,12,19,26日 <b>11月</b> 2,9,16,30日 <b>12月</b> 6,14,21,28日      全12回おおむね金曜日 各10:30～11:30  <b>場所</b> A.S.K桜ヶ丘キャンパスハグテラス公園(西原4) <b>内容</b> 健康体操。楽しみながら元気になりましょう! <b>定員</b> 20人(最小開催人数5) <b>事業所</b> 同左			

身近な地域で、  
仲間と一緒に  
運動しませんか

## 高齢者運動サロン育成事業

地域の高齢者の自主的な集いに、運動指導者を派遣します。  
高齢者5人以上のグループで、週1回みんなで一緒に、自主的に運動しようとする活動をお手伝いします。詳しくは高齢福祉課にご相談ください。



●●●申込み窓口・問合せ先●●●

鹿屋市役所 **高齢福祉課** ☎31-1116(直通)  
 ※電話での申し込みはできません。  
 ※総合支所、各事業者の施設でも申込みできます。