

＼ 元気なうちから始めよう /

100まで運動教室



“いつまでも自立した生活を送るために” 町内29地区にて元気に運動中！



体も 頭も 心も いつまでも元気でいたい♪



自主教室



男性向け教室

午前の部と午後の部に分かれているため好きな時間帯を選択できます。人数の多い賑やかなクラスです。

地区問わず参加可能

基本的な運動内容は自主教室や各地区の教室と同じですが、筋力運動の回数や強度を上げています。



いつまでも 自分らしく生活できるように



お申込み
お問合せ

— 都農町主催 —

NPO法人都農enjoyスポーツクラブ ☎ 25-5255

100まで運動教室一覧

令和7年7月現在

曜日	地区	会場	頻度	時間（受付開始時間）	
月	下浜	みなと児童館	毎週	10:00～11:00（9:30）	
	松原	松原公民館			
	新田	新田宮農研修館	第1・3		
	木和田	木和田公民館	第2・4		
	湯の本	湯の本公民館	毎週		
	長野	長野公民館			
都農組	都農組宮農研修館	第1・3	14:00～15:00（13:30）		
火	北町	北町公民館	毎週	10:00～11:00（9:30）	
	中町	中町公民館			
	平山	平山公民館			
	駅前	駅前公民館			
	坂の上	坂の上宮農研修館	毎週		14:00～15:00（13:30）
	名貫	名貫公民館	第1・3		13:30～14:30（13:00）
	内野々 舟川	内野々公民館	第2・4		14:00～15:00（13:30）
水	三日月原	三日月原公民館	毎週	10:00～11:00（9:30）	
	駅通	駅通公民館			
	福原尾	福原尾宮農研修館	第1・3		
	征矢原	征矢原公民館	第2・4		
	北新町	北新町公民館	第1・3		13:45～14:45（13:15）
	南新町	南新町公民館	第2・4		14:00～15:00（13:30）
	牧内	牧内公民館	第2・4		
	藤見	藤見公民館	第1・3		
	明田	明田公民館	第1・2・4・5		
木	自主教室	道の駅一の宮交流館	第1・3	10:00～11:00（9:30）	
	岩山	岩山公民館	第1・3		
	男性向け教室	道の駅一の宮交流館	第2・4		
	下菰生	下菰生宮農研修館	第2・4		
	自主教室	道の駅一の宮交流館	第1・3	14:00～15:00（13:30）	
	新今別府	新今別府公民館	第2・4		
	篠別府	篠別府宮農研修館	第2・4		
	上中菰生	上菰生宮農研修館	第2・4※	13:30～14:30（13:00）	
		中菰生宮農研修館	第2・4※		
	寺迫	寺迫公民館	第1・2・4・5	13:30～14:30（13:00）	
第3			14:00～15:00（13:30）		

- 対象 65歳以上で1人で歩行可能な方
- 参加費 無料
- 必要な物 水分、タオル、室内シューズ（畳の会場では不要です）

※時間と会場が変更になることがあるため、事前にお問い合わせください。