健幸運動教室

宮崎いきいき健幸体操



健幸運動教室とは

65歳以上の方
初めての方大歓迎

お近くの公民館や体育館等で体操を行っています。





あなたで体操にチャレンジできます
お近くの会場はホームページに掲載中！

体育館で
申込不要・参加無料
気軽にふらっと

体育館などの会場です
市などが開催している会場です

歩いて行ける公民館で
安心できる仲間
と一緒に

公民館等に指導員・ナースは無料で派遣しています

※年間12回の派遣

ご自宅で
マイペースに

宮崎ケーブルテレビ11ch
午前7:50～8:30 -毎朝放送-

会場・日程は裏面へ

派遣の体験OK

体操DVDも貸出OK

準備物：飲み物、タオル、運動できる服装、上履き（運動靴）、ヨガマット又はバスタオル

まずはお問い合わせを

宮崎市　地域包括ケア推進課
介護予防係　TEL 21-1773

宮崎いきいき健幸体操
のおすすめ体操

