



やっ
て
みよう！



健幸運動教室令和6年4・5月予定表

概ね65歳以上の方が参加できます！

※初めて参加される方は運動開始時刻より10分～15分ほど早めにお越しください。

| | 会 場 | 曜日 | 運動時間 | 実施予定日 | |
|----|---------------------|-----------|-------------|----------------------------|-----------|
| | | | | 4月 | 5月 |
| 1 | 住吉老人いこいの家(月曜クラス) | 月 | 10:00～11:30 | 15・22日 | 13・27日 |
| 2 | 北部記念体育館 | 火 | 9:30～11:00 | お問い合わせください | |
| 3 | 生目の杜運動公園体育館 | | | お問い合わせください | |
| 4 | 赤江老人福祉センター | 水 | 10:00～11:30 | 23・30日 | 14・28日 |
| 5 | 宮崎市総合体育館(いきいき・ゆるやか) | | 9:30～11:00 | お問い合わせください | |
| 6 | 高岡老人福祉館(百寿荘) | 水 | 14:00～15:30 | 10・24日 | 8・22日 |
| 7 | 清武地区交流センター | | | 10・17・24日 | 8・15・22日 |
| 8 | 高岡福祉保健センター(穆園館) | 木 | 10:00～11:30 | 11・18・25日 | 9・16・23日 |
| 9 | 南部老人福祉センター | | | 11・25日 | 9・23日 |
| 10 | 宮交シティ(3階 紫陽花ホール) | 木 | 13:30～15:00 | お問い合わせください ※午後に変更になりました | |
| 11 | 田野総合福祉館(ふれあいセンター) | | | 11・25日 | 9・23日 |
| 12 | 佐土原体育館 | 金 | 9:30～11:00 | お問い合わせください | |
| 13 | 青島地区交流センター | | | 12・19・26日 | 10・17・24日 |
| 14 | 住吉老人いこいの家(金曜クラス) | | | 12・26日 | 10・24日 |
| 15 | 清武体育館 | ※工事のためお休み | | | |

※会場によっては安全のため、人数制限をする場合があります。

なお住吉老人いこいの家は、2クラスに分けて実施していますが、両日の参加はできませんのでご了承ください。

※日程が未定の会場については、市ホームページでも随時更新します(4月上旬に確定します)。そちらもご確認ください！

あなたの地域でも健幸運動教室を開催しませんか？

地域の仲間で申し込めます

地域の皆さんが集まって、お近くの公民館等で運動できる場所が確保できたら市に申請できます。健幸運動指導員と健幸サポートナースを派遣し、「宮崎いきいき健幸体操」を実施することができます。派遣回数は月に1回、年間12回を上限としています。体操の動画を収めたDVD等を活用し自主的に体操を実施されている地域もあります。(詳しくは裏面をご覧ください)

参加者の皆さんからは、「歩いて行けるところでできる」「近所の仲間との交流が楽しい」などの声が届いています！

“体験型” 健幸運動教室

「まずは、宮崎いきいき健幸体操を体験してみたい！」等のご要望にお応えし、1回～4回までお試して実施することもできます。詳細は、下記までお問い合わせください。

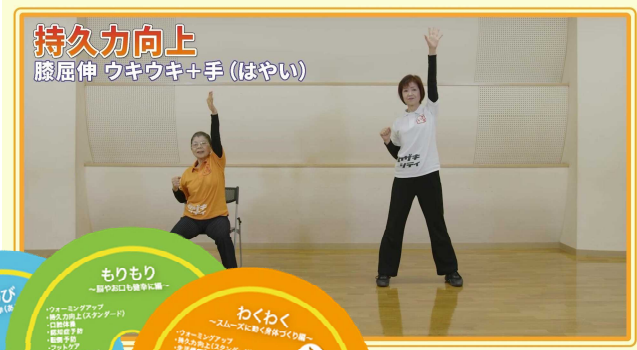
宮崎いきいき健幸体操を気軽に取り組める DVD・CD・ポスターを日頃の運動に取り入れてみませんか？

DVD・CD テーマに合わせて3種類のDVD・CDを用意！

①のびのび
～ゆっくり、じっくり歩幸(あるこう)編～

②もりもり
～脳やお口も健幸に編～

③わくわく
～スムーズに動く身体づくり編～



※DVDイメージ

動画は1回再生ボタンを押せば、操作いらずでクールダウンまで運動を75分間(休憩含む)実践することができます。

休憩時には宮崎市の懐かしい写真や宮崎いきいき健幸体操オリジナルソングを楽しむことができます。

ポスター A1サイズで各体操をイラストで掲載！

①ウォーミングアップ

②転倒予防体操

③口腔ケア



※ポスターイメージ

3枚1セットで絵を見ながら体操が実践できます。
DVDやCDの再生機器が無い場合などに活用いただけます。

無償配布

- 対象
 - ・運動教室を主催している団体
 - ・令和6年3月までに、運動教室を3回以上体験した団体
- (ポスターは1回以上の体験で配布可能)
さらに、運動教室を年間申請された団体へ **DVD・CD・ポスターを無償で配布**しています！
※会場の再生機器によって選んでいただきます。

無料貸出

- 対象
 - ・運動教室(体験型)を1回以上体験した団体
 - ・運動教室に1回以上参加したことがある65歳以上の高齢者
- 貸出期間：4週間
- 貸出方法
 - ・事前に電話予約の上、窓口へお越しください。