

＼いきいき、健やか、幸せをつかむ体をつくる／

いきいき健幸体操



宮崎

1 市主催の会場で取り組む

- 体育館等で年間通じて開催中!
- 概ね65歳以上 (👉 初心者大歓迎)
- 申込不要 ● 参加無料

会場、開催日時は裏面へ 👉



2 地域の仲間と一緒に取り組む

- 地域の団体が主催
- 近くの公民館などに健幸運動指導員 健幸サポートナースを派遣
- 派遣無料

体操の体験可 (1回~4回)
年間を通じての申請も可能です
(月に1回、年間12回が上限)



3 自宅で取り組む

- ケーブルテレビで毎朝放送中!
宮崎11チャンネル (宮崎ケーブルテレビ)
午前7時50分~8時30分
「宮崎いきいき健幸体操」 (40分編集版)
- DVD・CD・ポスター
無料貸出中
(健幸運動教室を1回以上体験された方対象)
好きな時間に自宅で運動ができる!
- パンフレット
「宮崎いきいき健幸体操」11メニューをイラスト付で解説。

持久力向上
膝屈伸 ウキウキ+手 (はやい)



準備するもの: 飲み物、タオル、運動できる服装、上履き (または運動靴)、ヨガマットまたはバスタオル

お問い合わせは下記の窓口へお気軽にお問い合わせください。



宮崎市や施設が主催する会場の年間日程一覧

	会場名	曜日	運動時間	日程				
1	住吉老人いこいの家 /月曜クラス	月	10:00 11:30	4月(15-22) 5月(13-27) 6月(10-24)	7月(8-22) 8月(5-26) 9月(9-30)	10月(7-28) 11月(11-25) 12月(9-23)	1月(6-27) 2月(10-17) 3月(3-10)	
2	イオン宮崎店		10:00 11:10	4月(15-22) 5月(13-27) 6月(10-24)	※7月以降の日程については お問い合わせください			
3	北部記念体育館	火	9:30 11:00	4月(16-23-30) 5月(14-21-28) 6月(4-11-18)	7月(2-9) 8月(お休み) 9月(3-10-24)	10月(8-22-29) 11月(12-19-26) 12月(10-17-24)	1月(7-21-28) 2月(4-18) 3月(4-11)	
4	生目の杜運動公園 体育館		11:00	4月(16-23-30) 5月(14-21-28) 6月(11-18)	7月(2-9) 8月(27) 9月(10-17-24)	10月(8-15-29) 11月(12-19-26) 12月(10-17-24)	1月(7-14-28) 2月(4-25) 3月(4-11)	
5	赤江老人福祉センター		10:00 11:30	4月(23-30) 5月(14-28) 6月(11-25)	7月(9-23-30) 8月(27) 9月(10-24)	10月(8-22-29) 11月(12-26) 12月(10-24)	1月(14-28) 2月(25) 3月(11-25)	
6	九州電力宮崎支店 ※SunQテラス	水	11:30	4月(16-23) 5月(7-28)	※6月以降の日程については お問い合わせください			
7	宮崎市総合体育館 /いきいき教室・ ゆるやか教室		9:30 11:00	4月(10-17-24) 5月(8-29) 6月(12-19)	7月(3-10) 8月(28) 9月(11)	10月(2-9) 11月(6-13-20-27) 12月(4-11-18-25)	1月(8-15-22-29) 2月(5-12-19-26) 3月(5)	
9	清武体育館		9:30 11:00	※ゆるやか教室参加には一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。			11月(6-13-20) 12月(4-11-18)	1月(8-15-22) 2月(5-19) 3月(5-12)
10	高岡老人福祉館 (百寿荘)	木		4月(10-24) 5月(8-22) 6月(12-26)	7月(10-24) 8月(7-28) 9月(11-25)	10月(9-23) 11月(13-27) 12月(11-25)	1月(8-22) 2月(12-26) 3月(5-19)	
11	清武地区交流センター ※多目的ホール		14:00 15:30	4月(10-17-24) 5月(8-15-22) 6月(12-19-26)	7月(10) 8月(28) 9月(11-18-25)	10月(9-16-23)	※11月以降は清武体育館(午前) で実施します	
12	高岡福祉保健センター (穆園館)		10:00 11:30	4月(11-18-25) 5月(9-16-23) 6月(6-13-27)	7月(4-11) 8月(お休み) 9月(5-12-19)	10月(10-17-24) 11月(7-14-21) 12月(5-19)	1月(9-16-23) 2月(6-13-20) 3月(6-13)	
13	南部老人福祉センター	金	11:30	4月(11-25) 5月(9-23) 6月(13-27)	7月(11-25) 8月(8-22) 9月(12-26)	10月(10-24) 11月(14-28) 12月(12-26)	1月(9-23) 2月(13-27) 3月(6-13)	
14	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)		13:30 15:00	4月(11-25) 5月(9-23) 6月(6-20)	7月(11-25) 8月(8-22) 9月(12-26)	10月(10-24) 11月(7-21) 12月(12-26)	1月(9-23) 2月(6-20) 3月(6-13)	
15	宮交シティ ※3F 紫陽花ホール		14:00 15:30	4月(25) 5月(30) 6月(27)	7月(11) 8月(休み) 9月(26)	10月(24) 11月(21) 12月(19)	1月(23) 2月(27) 3月(27)	
16	佐土原体育館	土	9:30 11:00	4月(12-26) 5月(17-24) 6月(21-28)	7月(お休み) 8月(30) 9月(6-13-20)	10月(4-11-18-25) 11月(8-22) 12月(6-13-20-27)	1月(10-17-24) 2月(7-14-21) 3月(7-14)	
17	青島地区交流センター ※多目的ホール		11:00	4月(12-19-26) 5月(10-17-24) 6月(7-14-21)	7月(5) 8月(お休み) 9月(6-13-20-27)	10月(11-18-25) 11月(8-22-29) 12月(13-20)	1月(10-17-24) 2月(14-21-28) 3月(7-14)	
18	住吉老人いこいの家 /金曜クラス		10:00 11:30	4月(12-26) 5月(10-24) 6月(14-28)	7月(12-26) 8月(9-23) 9月(13-27)	10月(11-25) 11月(8-22) 12月(13-27)	1月(10-24) 2月(14-28) 3月(7-21)	

※運動開始前の30分間で、受付と健康チェックを行います。10~15分前にはお越しください。