

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	日にち					
1	住吉老人いこいの家 /月曜クラス	月	10:00 11:30	4月(21) 5月(19) 6月(2・16)	7月(7) 8月(4・18) 9月(1)	10月(6・20) 11月(17) 12月(1・15)	1月(5・19) 2月(2・16) 3月(2・16)		
2	イオンモール宮崎 ※2F イオンホール		10:30 11:40	4月(14・21) 5月(19・26)	※日程についてはお問い合わせください				
3	宮交シティ ※3F 紫陽花ホール		14:00 15:30	4月(21) 5月(26) 6月(23)	7月(休み) 8月(休み) 9月(29)	10月(27) 11月(17) 12月(15)	1月(19) 2月(16) 3月(23)		
4	北部記念体育館	火	9:30 11:00	4月(15・22) 5月(13・20・27) 6月(3・10・17・24)	7月(休み) 8月(休み) 9月(2・9・30)	10月(7・14・21) 11月(4・18・25) 12月(2・9・16)	1月(6・13・20) 2月(3・10・17) 3月(3・10・17)		
5	生目の杜運動公園 体育館			4月(15・22) 5月(13・20) 6月(3・10・17・24)	7月(休み) 8月(休み) 9月(30)	10月(7・28) 11月(4・11・18・25) 12月(2・9・16・23)	1月(6・13・20・27) 2月(3・10・17・24) 3月(3・10・17)		
6	赤江老人福祉センター			10:00 11:30	4月(15・22) 5月(13・27) 6月(10・24)	7月(8・22・29) 8月(12・26) 9月(9・30)	10月(14・28) 11月(11・25) 12月(9・23)	1月(13・27) 2月(10・24) 3月(10)	
7	九州電力宮崎支店 ※SunQテラス	水	9:30 11:00	4月(22) 5月(13・27)	※日程についてはお問い合わせください				
8	清武体育館			4月(16・23・30) 5月(14・21・28) 6月(11・18・25)	7月(休み) 8月(休み) 9月(3・10・17)	10月(1・8・22) 11月(5・12・19・26) 12月(10・17・24)	1月(7・14・21) 2月(4・18・25) 3月(4・11)		
9	高岡老人福祉館 (百寿荘)			4月(16・30) 5月(14・28) 6月(11・25)	7月(9・23) 8月(6・27) 9月(10・24)	10月(8・22) 11月(12・26) 12月(10・24)	1月(14・28) 2月(4・25) 3月(4・18)		
10	宮崎市保健所 /ゆるやか教室 ※3F 体力増進室	木	14:00 15:30	4月(16・23・30) 5月(14・21・28) 6月(4・11・18・25)	7月(休み) 8月(休み) 9月(3・10・17)	10月(8・15・22) 11月(5・12・19・26) 12月(10・24)	1月(7・21・28) 2月(18・25) 3月(4・11・18)		
※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	宮崎市保健所 /いきいき教室 ※3F 体力増進室			4月(16・23・30) 5月(7・14・21・28) 6月(4・11・18・25)	7月(休み) 8月(休み) 9月(3・10・17・24)	10月(1・8・15・22・29) 11月(12・19・26) 12月(3・24)	1月(7・21・28) 2月(4・18・25) 3月(4・11・18)		
※第3水曜のみ指導員派遣。○の日はDVD体操の日です。詳しくはお問い合わせください。									
12	高岡福祉保健センター (穆園館)	金	10:00 11:30	4月(17・24) 5月(8・15・22) 6月(5・12・19・26)	7月(休み) 8月(休み) 9月(11・18・25)	10月(9・16・23) 11月(6・13・20・27) 12月(4・11)	1月(8・15・22) 2月(5・12・19) 3月(5・12・19)		
13	南部老人福祉センター			4月(24) 5月(1・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・12)		
14	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)			13:30 15:00	4月(17・24) 5月(8・22) 6月(12・26)	7月(10・24) 8月(7・21) 9月(11・25)	10月(9・23) 11月(6・20) 12月(4・18)	1月(8・22) 2月(5・19) 3月(5・19)	
15	佐土原体育館	土	9:30 11:00	4月(18・25) 5月(9・16・23・30) 6月(6・13・20)	7月(休み) 8月(休み) 9月(5・12・19)	10月(3・10・17) 11月(7・21・28) 12月(5・12・19)	1月(9・16・23・30) 2月(6・20・27) 3月(6・13)		
16	青島地区交流センター ※多目的ホール			4月(18・25) 5月(9・16・23) 6月(6・13・20・27)	7月(休み) 8月(休み) 9月(12・19・26)	10月(17・24・31) 11月(7・14・21・28) 12月(5・12・19)	1月(9・16・23) 2月(6・13・20) 3月(6・13)		
17	住吉老人いこいの家 /金曜クラス			10:00 11:30	4月(18・25) 5月(9・23) 6月(6・20)	7月(4・18) 8月(1・22) 9月(5・19)	10月(3・17) 11月(7・21) 12月(5・19)	1月(9・23) 2月(6・20) 3月(6・13)	

※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。