

いきいき^{けん}健^{こう}幸体操



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
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) 6月(9・23)	7月(休み) 8月(休み)	※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		11:00	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			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	水	9:30 11:00	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)		11:00	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		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		14:00 15:30	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)	木	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		11:30	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	金	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		11:00	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。