

令和7年9月11日

「宮崎いきいき健幸体操」にチャレンジ！ in宮崎山形屋

～初めての方、少しでも体験したい方 大歓迎～

「宮崎いきいき健幸体操」は、本市と宮崎県立看護大学が共同で開発した介護予防の運動プログラムです。

市内各地で健幸運動教室が開催され、多くの高齢者の方がこの体操に取り組んでいらっしゃいます。

今回は、敬老の日である9月15日に開催されます！！

【概要】 ※詳細別紙

- 日 程:令和7年9月15日(月・祝)
- 時 間:13:30～15:00
(受付時間:13:00～)
- 場 所:宮崎山形屋 四季ふれあいモール
(宮崎市橘通東3丁目4番12号)
- 主 催:株式会社 宮崎山形屋
- その他:参加無料、申込不要

◆本市では、今年度から、市民の健康増進のため、「禁煙・減塩・運動」を3本柱とした「みやざき発!健康プロジェクト」に取り組んでいます。◆

本件に関する
お問い合わせ

宮崎市役所地域包括ケア推進課 介護予防係(担当:西野)

☎0985-21-1773 FAX.0985-31-6337

メールアドレス 10houkatu@city.miyazaki.miyazaki.jp