

健幸運動教室日程一覧(市や公的機関が主催する会場) ※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。

	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(6・20) 5月(18) 6月(1・15)	7月(6) 8月(3・17) 9月(7)	10月(5・19) 11月(2・16) 12月(7・21)	1月(4・18) 2月(1・15) 3月(1・15)
2	イオンモール宮崎 ※2F イオンホール		10:30 11:40	4月(20・27) 5月(11・25) 6月(8・15)	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(20) 5月(18) 6月(22)	※日程についてはお問い合わせください		
4	北部記念体育館	火	9:30 11:00	4月(7・14・21・28) 5月(12・19・26) 6月(16・23・30)	7月(休み) 8月(休み) 9月(1・8・15・29)	10月(6・20・27) 11月(10・17・24) 12月(8・15・22)	1月(12・19) 2月(2・9・16) 3月(9・16)
5	生目の杜運動公園 体育館			4月(7・14・21・28) 5月(12・19・26) 6月(2・23・30)	7月(休み) 8月(休み) 9月(1・8・15)	10月(13・27) 11月(10・17・24) 12月(8・15・22)	1月(12・19・26) 2月(2・9・16) 3月(2・9・16)
6	赤江老人福祉センター			10:00 11:30	4月(14・28) 5月(12・26) 6月(9・23・30)	7月(14・28) 8月(25) 9月(8・29)	10月(13・27) 11月(10・24) 12月(8・22)
7	九州電力宮崎支店 ※SunQテラス	水	10:00 11:20	4月(14・㉑・28) 5月(12・㉒・26)	※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(8・22) 5月(13・20・27) 6月(10・17・24)	7月(休み) 8月(休み) 9月(2・9・16・30)	10月(7・14・28) 11月(4・18・25) 12月(2・16・23)	1月(13・20・27) 2月(3・17・24) 3月(3・10・17)
9	高岡老人福祉館 (百寿荘)			4月(8・22) 5月(13・27) 6月(10・24)	7月(8・22) 8月(5・19) 9月(9・30)	10月(7・21) 11月(11・25) 12月(9・23)	1月(13・27) 2月(10・24) 3月(3・17)
10	宮崎市保健所 /ゆるやか教室 ※3F 体力増進室	木	9:30 11:00	4月(8・15) 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・28) 11月(4・11・18・25) 12月(16・23)	1月(6・13・20・27) 2月(3・10) 3月(3・10・17)
11	市総合体育館 /いきいき教室			4月(15・22) 5月(13・20・27) 6月(3・17・24)	7月(休み) 8月(休み) 9月(2・9・16・30)	10月(7・14) 11月(11・25) 12月(2・9・16・23)	1月(6・13・20・27) 2月(3) 3月(3・10)
12	高岡福祉保健センター (穆園館)			4月(9・16・23) 5月(7・14・21) 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・17)	1月(14・21・28) 2月(18・25) 3月(4・11・18)
13	南部老人福祉センター	金	10:00 11:30	4月(9・23) 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(25) 3月(11)
14	田野総合福祉館 (ふれあいセンター)			13:30 15:00	4月(9・23) 5月(14・28) 6月(11・25)	7月(9・23) 8月(6・20) 9月(10・24)	10月(8・22) 11月(12・26) 12月(10・24)
15	【4-6月】 佐土原総合文化センター 【9-3月】 佐土原体育館	金	【4-6月】 14:00-15:30 【9-3月】 9:30-11:00	4月(10・17・24) 5月(15・22・29) 6月(12・26)	7月(休み) 8月(休み) 9月(4・11・18・25)	10月(2・16・23・30) 11月(6・13・27) 12月(4・11・18・25)	1月(15・22・29) 2月(12・19・26) 3月(5)
16	青島地区交流センター ※多目的ホール		9:30 11:00	4月(10・17・24) 5月(8・15・22・29) 6月(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) 12月(4・11・18)	1月(15・22・29) 2月(12・19・26) 3月(12・19)
17	住吉老人いこいの家 /金曜クラス		10:00 11:30	4月(3・17) 5月(1・15) 6月(5・19)	7月(3・17) 8月(7・21) 9月(4・18)	10月(2・16) 11月(6・20) 12月(4・18)	1月(8・22) 2月(5・19) 3月(5・19)