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） 9月（7・28）	10月（5・19） 11月（9・16） ※日程についてはお問い合わせください ※11月は「ヒナタテラス」での開催です	
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）	7月（休み） 8月（休み） 9月（28）	10月（26） 11月（16） ※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）	1月（12・26） 2月（9） 3月（9）
7	九州電力宮崎支店 ※SunQテラス		10:00 ｜ 11:20	4月（14・㉑・28） 5月（12・⑲・26） ※日程についてはお問い合わせください ※〇の日はDVD体操の日です。詳しくはお問い合わせください。			
8	清武体育館	水	9:30 ｜ 11:00	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			4月（8・15） 5月（13・20・27） 6月（3・10・17・24） ※ゆるやか教室参加は、低体力の方が対象となります。詳しくはお問い合わせください。	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）	木	10:00 ｜ 11:30	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			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）	1月（14・28） 2月（4・18） 3月（4・18）
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）