

いきいき健幸体操



1 宮崎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

会場や開催日時については、下記
連絡先までお問い合わせください。



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

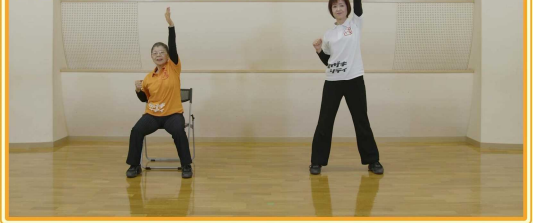
体操の体験可 (1回～4回)
年間を通じての申請も可能です
(月に1回、年間12回が上限)



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
(健幸運動教室を1回以上体験された方対象)
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

【ホームページは
こちら👉】

【問い合わせ先】

宮崎市 地域包括ケア推進課 (介護予防係) ☎0985-21-1773

