

／ 元気なうちから始めよう ／

100まで運動教室



体も頭も心も いつまでも元気でいたい✨



- ◎開催地区：町内各地区
+ 地区問わず参加できる自主教室、男性向け教室
- ◎開催日時：裏面『100まで運動教室一覧』のとおり
- ◎対象：65歳以上で1人で歩行可能な方
- ◎必要な物：室内シューズ、水分、タオル
※公民館によっては室内シューズを使用しない場合もあります
- ◎参加費：無料



— 都農町主催 —

お申込み
お問合せ

NPO法人都農enjoyスポーツクラブ ☎25-5255

100まで運動教室一覧

令和6年12月現在

	地 区	会 場	曜 日	時間（受付開始時間）
月	下 浜	みなと児童館	毎 週 月	10:00～11:00（9:30）
	松 原	松原公民館		
	新 田	新田営農研修館	第1・3月	
	木 和 田	木和田公民館	第2・4月	14:00～15:00（13:30）
	湯 の 本	湯の本公民館	毎 週 月	
	長 野	長野公民館	毎 週 月	
火	都 農 組	都農組営農研修館	第1・3月	10:00～11:00（9:30）
	北 町	北町公民館		
	中 町	中町公民館	毎 週 火	
	平 山	平山公民館		14:00～15:00（13:30）
	駅 前	駅前公民館		
	坂 の 上	坂の上営農研修館	毎 週 火	
水	名 貫	名貫公民館	第1・3火	13:30～14:30（13:00）
	三日月原	三日月原公民館	毎 週 水	10:00～11:00（9:30）
	駅 通	駅通公民館	第1・2・4水	
	福 原 尾	福原尾営農研修館	第1・3水	
	征 矢 原	征矢原公民館	第2・4水	13:45～14:45（13:15）
	北 新 町	北新町公民館	第1・3水	14:00～15:00（13:30）
木	南 新 町	南新町公民館	第2・4水	
	藤 見	藤見公民館	第1・3水	
	明 田	明田公民館	第1・2・4水	10:00～11:00（9:30）
	自主教室	道の駅一の宮交流館	第1・3木	
	男性向け教室	道の駅一の宮交流館	第2・4木	
	下 菰 生	下菰生営農研修館	第2・4木	14:00～15:00（13:30）
金	自主教室	道の駅一の宮交流館	第1・3木	
	新今別府	新今別府公民館	第2・4木	
	篠 別 府	篠別府営農研修館	第2・4木	13:30～14:30（13:00）
	上中菰生	上菰生営農研修館	第2・4木※	
		中菰生営農研修館	第2・4木※	
	寺 迫	寺迫公民館	第1・2・4金	13:30～14:30（13:00）
			第 3 金	14:00～15:00（13:30）

寺 迫：第3金曜は「老人クラブ」による開催、第3以外の週は「婦人会」による開催です。

上中菰生：毎月交互に会場が変わります。

自主、男性向け教室：会場が変更になる場合がございます。初めて参加される方は事前にご連絡ください。