

# 地域運動教室に参加しませんか？

## 地域運動教室とは？

市と「中津市運動で健康づくり推進協議会」が協力して実施している運動教室です。有酸素運動やレクリエーション、簡単なストレッチなどを行っています。運動は一人では継続が困難なものです。

地域の皆さんと一緒に楽しく運動してみませんか？

市民の方、どなたでも参加できます！！

予約不要ですので、下記の一覧をご覧のうえ、ご都合のいい日にぜひご参加ください！

※必要物品：水分補給用の水、タオル、室内用シューズ

校区	教室名	場 所	期 日	時 間
南部	すこやか体操南部	南部公民館	第3木曜日	10:00～11:30
北部	すこやか体操北部	北部公民館	第2・4金曜日	13:30～15:00
豊田	フレッシュ体操豊田	豊田公民館	第3月曜日	13:30～15:00
沖代	沖代健康づくり教室	沖代公民館	第2・4金曜日	10:00～11:30
鶴居	鶴居元気いきいき教室	鶴居コミュニティーセンター	第3木曜日	13:30～15:00
	ムラオ団地元気いきいき教室	ムラオ団地公民館	第2火曜日	13:30～15:00
小楠	小楠まんてん教室	小楠コミュニティーセンター	第4木曜日	13:30～15:00
和田	さわやか体操和田	和田コミュニティーセンター	第2木曜日	10:00～11:00
如水	如水元気すこやか体操	如水コミュニティーセンター	第4月曜日	10:00～11:30
今津	今津健康づくり教室	今津コミュニティーセンター	第4金曜日	10:00～11:00
三保	三保健康づくり教室	三保交流センター	第1月曜日	10:00～11:30
大幡	大幡健康づくり教室	ダイハツ九州アリーナ	第2・4月曜日	13:30～15:00
三光	三光元気の会	三光コミュニティーセンター	第2・4月曜日	9:30～11:30
本耶馬溪	ぜんかい健康教室	本耶馬溪公民館	第1・3金曜日	14:00～16:00
耶馬溪	運動教室耶馬溪もみじの会	耶馬溪海洋センター	毎週木曜日	14:00～16:00
山国	ほたる元気の会	山国社会福祉センター	第2・4木曜日	13:30～15:30
	中摩活き生き教室	犬王丸公民館	毎月最終火曜日	10:00～11:00 ※7～9月は、 9:30～10:30

※お盆や年末年始などは、お休みの時があります。

※参加者自身の健康については自己責任でお願いします。また、不安等があれば、主治医に相談のうえ、参加をお願いします。

**問い合わせ先：中津市地域医療対策課**

**電話:0979-62-9211**