

(10) 高齢者健康運動教室「まめまめクラブ」 開催について（ご案内）

日頃から保健事業にご協力いただきありがとうございます。

さて、伯耆町では高齢者の介護予防・生活習慣病予防を目的に各集落を巡回する形で高齢者健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しております。

平成24年度4月以降の開催につきまして下記のとおり計画しましたので、多数ご参加いただきますようご案内申し上げます。

また、会場となります部落公民館等の使用につきまして、ご配慮いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

記

1. 日時・場所 別紙、開催予定表をご覧ください
2. 内 容 ・健康運動指導
 ・ゲーム等による参加者同士の交流
3. その他 ・日程変更等のご希望がありましたらご連絡をお願いします。
 ・未開催の集落で、開催の希望がありましたら随時受け付けますので下記担当までご連絡をお願いします。

<問い合わせ先>

伯耆町吉長 37 番地 3
役場 健康対策課 健康増進室
担当 三島 一文
電 話 68-5536

まめまめクラブ

～運動で健康づくり～

- 目的 生活習慣病予防・介護予防を目的に各地区公民館等を会場に運動教室を開催し、地域ぐるみで健康づくりを推進する。
- 開催日 裏面の4月以降開催予定表をご覧ください
- 場所 各集落公民館等（各地区を巡回します）
- 時間 午前の部： 9時30分～11時30分
午後の部： 1時30分～ 3時30分
- 対象 おおむね60歳以上の方
(40代・50代でも参加可)

実施内容	◎ストレッチ・柔軟体操
	◎セラバンド（チューブ）体操
	◎健康体操 ◎転倒予防体操
	◎運動ゲーム ◎レクリエーション
	◎体力測定 などなど

●お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先
伯耆町役場 健康対策課 健康増進室
TEL 68-5536

裏面は4月以降の開催日程表です

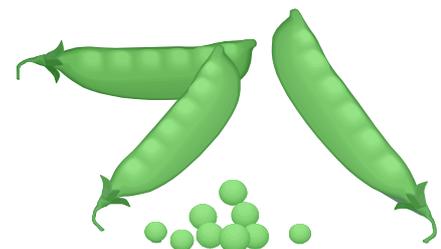
平成24年度 「まめまめクラブ」 開催予定表

4月～9月

(溝口地域)

(岸本地域)

NO	会場	時間	開催日			NO	会場	時間	開催日		
1	間地交流会館	午前	...	7月2日	...	1	清山公民館	午前	4月18日	6月13日	8月22日
2	畑池公民館	午前	5月7日	7月3日	9月3日	2	久古公民館	午後	4月19日	6月21日	8月9日
3	池田公民館	午前	5月8日	7月3日	9月4日	3	番原改善センター	午前	4月11日	6月6日	8月8日
4	下代公民館	午前	4月24日	6月27日	8月28日	4	真野改善センター	午前	4月10日	6月12日	8月7日
5	福岡中央集会所	午前	5月11日	7月4日	9月5日	5	須村公民館	午後	4月9日	6月4日	8月6日
6	福岡三区活性化会館	午前	5月14日	7月5日	9月5日	6	丸山公民館	午前	4月23日	6月25日	8月27日
7	焼杉公民館	午前	5月15日	7月6日	9月11日	7	小林公民館	午後	4月10日	6月12日	8月7日
8	上の名公民館	午前	5月16日	7月9日	9月11日	8	藍野公民館	午後	4月18日	6月13日	8月8日
9	藤屋公民館	午前	5月17日	7月9日	9月14日	9	上細見公民館	午前	4月27日	6月22日	8月10日
10	船越公民館	午前	5月18日	7月10日	9月14日	10	立岩公民館	午後	4月20日	6月15日	8月10日
11	福吉公民館	午前	5月21日	7月11日	9月18日	11	吉定公民館	午後	4月25日	6月20日	8月22日
12	福島公民館	午前	5月22日	7月13日	9月18日	12	岸本区公民館	午前	4月9日	6月4日	8月6日
13	三部一区公民館	午前	5月23日	7月18日	9月19日	13	伯耆ニュータウン公民館	午後	4月11日	6月6日	8月1日
14	文化センター	午前	5月24日	7月19日	9月26日	14	押口公民館	午前	4月10日	6月12日	8月7日
15	谷川公民館	午前	5月28日	7月20日	9月27日	15	駅前公民館	午前	4月26日	6月28日	8月9日
16	宮原公民館	午前	5月28日	7月23日	9月27日	16	吉長公民館	午前	4月25日	6月20日	8月29日
17	大倉公民館	午後	4月24日	6月22日	8月28日	17	遠藤公民館	午後	4月25日	6月27日	8月29日
18	白水公民館	午前	5月29日	7月24日	9月28日	18	リバータウン公民館	午前	4月20日	6月15日	8月10日
19	根雨原公民館	午前	5月29日	7月30日	9月28日	19	小町改善センター	午後	4月26日	6月28日	8月30日
20	宇代公会堂	午後	5月7日	7月2日	9月3日	20	大寺公民館	午前	...	6月14日	8月2日
21	古市公民館	午後	5月8日	7月3日	9月4日	21	こしきヶ丘公民館	午後	4月12日	6月14日	8月2日
22	交流会館ちちばら	午後	5月11日	7月4日	9月5日	22	殿河内公民館	午前	...	6月26日	...
23	荘公民館	午後	5月14日 (二区)	7月5日 (三区)	9月11日 (一区)	23	田園町公民館	午前	...	6月8日	8月3日
24	大平原公民館	午後	5月15日	7月9日	9月12日	24	みどり公民館	午前	4月19日	6月21日	8月30日
25	金屋谷公会堂	午後	5月16日	7月10日	9月13日	25	坂長公民館	午後	4月23日	6月25日	8月27日
26	籠原公民館	午後	5月17日	7月13日	9月14日	26	岩屋谷公民館	午後	4月16日	6月11日	8月20日
27	栃原公民館	午後	5月18日	7月11日	...	27	スカイタウン公民館	午前	4月16日	6月11日	8月20日
28	大滝集会所	午後	5月21日	7月18日	9月18日						
29	大坂公民館	午後	5月22日	7月19日	9月24日						
30	富江公民館	午後	5月24日	7月20日	9月25日						
31	添谷農産物加工施設	午後	5月23日	7月23日	9月26日						
32	大内公民館	午後	5月28日	7月24日	9月27日						
33	溝口福祉センター	午後	5月29日	7月30日	9月28日						



* ご都合により中止される場合は連絡をお願いします。
* 10月以降の予定は9月中にお知らせします。