

令和８年度 集落健康運動教室

まめまめクラブ

～身近な集いの場～



住み慣れた地域で、いきいきと健康に過ごすためには、運動と交流が大切です。各会場で軽い運動や地域の方と交流をし、楽しい時間を過ごしませんか。

●開催日 ●場 所 ●時 間

＊裏面の開催予定表をご覧ください

●運動指導 伯耆町健康運動アドバイザー等

●健康相談 健康対策課保健師等

●実施内容 ◎血圧・体重測定 ◎ストレッチ・柔軟体操
◎転倒予防体操・筋力トレーニング
◎レクリエーション
◎保健師・管理栄養士による健康相談
◎フレイル予防講習会
◎タッチパネルを使った脳の健康度チェック など

●そ の 他 ・こまめな水分補給をお勧めします。各自、飲み物（水やお茶など）をご持参ください。
・体調に留意してご参加ください。

【問い合わせ先】

伯耆町役場 健康対策課 高齢者支援室 TEL 68－5535

令和8年度 「まめまめクラブ」 開催予定表

10月～3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	畑池公民館	午前	11月9日(月)	1月4日(月)	3月1日(月)	1	清山公民館	午前	10月2日(金)	12月11日(金)	2月5日(金)
2	上の名公民館	午前	11月5日(木)	1月7日(木)	3月4日(木)	2	福原公民館	午後	10月2日(金)	12月4日(金)	2月5日(金)
3	藤屋公民館	午前	11月16日(月)		3月8日(月)	3	番原改善センター	午前	10月14日(水)	12月2日(水)	2月3日(水)
4	船越公民館	午前	11月4日(水)	1月6日(水)	3月3日(水)	4	真野改善センター	午前	10月21日(水)	12月9日(水)	2月9日(火)
5	福吉公民館	午前	11月10日(火)	1月5日(火)	3月2日(火)	5	大原改善センター	午後	10月28日(水)	12月23日(水)	2月24日(水)
6	福島公民館	午前	11月11日(水)	1月13日(水)	3月10日(水)	6	須村公民館	午後	10月6日(火)	12月8日(火)	2月2日(火)
7	三部一区公民館	午前	11月17日(火)	1月19日(火)	3月16日(火)	7	藍野公民館	午後	10月15日(木)	12月17日(木)	2月18日(木)
8	三部二区公民館	午前	11月6日(金)	1月8日(金)	3月5日(金)	8	上細見公民館	午前	10月29日(木)	12月24日(木)	2月25日(木)
9	宮原公民館	午前	11月19日(木)	1月21日(木)	3月18日(木)	9	立岩公民館	午後	10月23日(金)	12月25日(金)	2月26日(金)
10	根雨原公民館	午前	11月13日(金)	1月15日(金)	3月12日(金)	10	吉定公民館	午後	10月14日(水)	12月9日(水)	2月9日(火)
11	中祖公会堂	午前	11月18日(水)	1月20日(水)	3月17日(水)	11	岸本区公民館	午前	10月23日(金)	12月1日(火)	2月2日(火)
12	古市公民館	午後	11月17日(火)	1月19日(火)	3月16日(火)	12	伯耆ニュータウン公民館	午後	10月7日(水)	12月2日(水)	2月3日(水)
13	交流会館ちちばら	午後	11月11日(水)	1月13日(水)	3月10日(水)	13	駅前公民館	午前	10月15日(木)	12月17日(木)	2月18日(木)
14	荘公民館	午後	11月5日(木) (二区)	1月7日(木) (三区)	3月4日(木) (一区)	14	吉長公民館	午前	10月13日(火)	12月16日(水)	2月17日(水)
15	金屋谷公会堂	午後	11月9日(月)	1月4日(月)	3月8日(月)	15	遠藤公民館	午後	10月21日(水)	12月16日(水)	2月17日(水)
16	籠原公民館	午後	11月10日(火)	1月5日(火)	3月2日(火)	16	リバータウン公民館	午前	10月22日(木)	12月10日(木)	2月10日(水)
17	大瀧集会所	午後	11月19日(木)	1月14日(木)	3月18日(木)	17	大寺公民館	午前	10月1日(木)	12月3日(木)	2月4日(木)
18	大坂公民館	午後	11月16日(月)	1月18日(月)	3月15日(月)	18	こしがが丘公民館	午後	10月1日(木)	12月3日(木)	2月4日(木)
19	添谷公民館	午後	11月18日(水)	1月21日(木)	3月11日(木)	19	殿河内公民館	午前	10月9日(金)	12月18日(金)	2月12日(金)
20	大内公民館	午後	11月4日(水)	1月6日(水)	3月3日(水)	20	田園町公民館	午前	10月5日(月)	12月7日(月)	2月1日(月)
21	溝口福祉センター	午後	11月25日(水)	1月20日(水)	3月17日(水)	21	みどり公民館	午前	10月28日(水)	12月23日(水)	2月24日(水)
<div> 時間 午前:9時30分～ 午後:1時30分～ (2時間程度) </div>						22	坂長公民館	午後	10月5日(月)	12月7日(月)	2月1日(月)
						23	スカイタウン公民館	午前	10月19日(月)	12月14日(月)	2月8日(月)
						24	ロイヤルシティ大山リゾート	午前	10月20日(火)	12月15日(火)	2月16日(火)

* 水分補給のため、飲み物は各自ご持参ください。

* ご都合により中止される場合は連絡(68-5535)をお願いします。



令和9年4月以降の予定は
3月中にお知らせします。