

(8) 健康運動教室「まめまめクラブ」の開催について

伯耆町では高齢者の介護予防・健康増進を目的に各集落公民館等を巡回し、健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しています。平成27年度の開催状況は別紙のとおりです。

平成28年度の開催について、実施回数等の変更を希望される集落、又、新たに開催を希望される集落がありましたら、2月29日までに健康対策課へご連絡ください。

【変更等のない集落は連絡の必要はありません】

なお、開催日程につきましては、新規開催希望集落等を取りまとめた後、3月下旬に区長便でお知らせします。

記

1. 平成27年度開催状況 別紙のとおり（P 16）
2. 平成28年度開催のチラシ 別紙のとおり（P 17）

【申込み先、問い合わせ先】

健康対策課 健康増進室 担当：三島 一文

電話：68-5536 FAX：68-3866

Mail: kenkouzoushin@houki-town.jp

平成27年度 「まめまめクラブ」 開催状況

(溝口地域)

(岸本地域)

NO	会場	時間	開催状況	NO	会場	時間	開催状況
1	畑池公民館	午前	年6回	1	清山公民館	午前	年6回
2	池田公民館	午前	年6回	2	久古公民館	午後	年6回
3	下代公民館	午前	年6回(上谷と共同開催)	3	番原改善センター	午前	年6回
4	福岡中央集会所	午前	年6回	4	真野改善センター	午前	年6回
5	福岡三区活性会館	午前	年6回	5	須村公民館	午後	年6回
6	焼杉公民館	午前	年6回	6	丸山公民館	午前	年6回
7	上の名公民館	午前	年6回	7	小林公民館	午後	年6回
8	藤屋公民館	午前	年6回(須鎌と共同開催)	8	藍野公民館	午後	年6回
9	船越公民館	午前	年6回	9	上細見公民館	午前	年6回
10	福吉公民館	午前	年6回	10	立岩公民館	午後	年6回(木戸口と共同開催)
11	福島公民館	午前	年6回	11	吉定公民館	午後	年6回
12	三部一区公民館	午前	年6回	12	岸本区公民館	午前	年6回
13	文化センター	午前	年6回	13	伯耆ニュータウン公民館	午後	年6回
14	谷川公民館	午前	年6回	14	押口公民館	午前	年6回
15	宮原公民館	午前	年6回	15	駅前公民館	午前	年6回
16	大倉公民館	午後	年6回	16	吉長公民館	午前	年6回
17	根雨原公民館	午前	年6回	17	遠藤公民館	午後	年6回
18	古市公民館	午後	年6回	18	リバータウン公民館	午前	年6回
19	交流会館ちちばら	午後	年6回	19	小町改善センター	午後	年6回
20	荘公民館	午後	年6回(1・2・3区を巡回)	20	大寺公民館	午前	年6回
21	大平原公民館	午後	年6回	21	こしきヶ丘公民館	午後	年6回
22	金屋谷公会堂	午後	年6回	22	殿河内公民館	午前	年5回(12月は開催しない)
23	籠原公民館	午後	年6回	23	田園町公民館	午前	年6回
24	大滝集会所	午後	年6回	24	みどり公民館	午前	年6回
25	大坂公民館	午後	年6回	25	坂長公民館	午後	年6回
26	富江公民館	午後	年6回	26	岩屋谷公民館	午後	年4回(8月・12月は開催しない)
27	添谷農産物加工施設	午後	年6回	27	スカイタウン公民館	午前	年5回(8月は開催しない)
28	大内公民館	午後	年6回				
29	溝口一区公民館	午後	年6回				
30	溝口福祉センター	午後	年6回(対象:溝2～5、文教)				

まめまめクラブ

～運動で健康づくり～

- 目 的 高齢者の介護予防・健康増進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 3 月下旬に区長便でお知らせします
- 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 3 0 分～ 1 1 時 3 0 分
午後の部： 1 時 3 0 分～ 3 時 3 0 分
- 対 象 おおむね 6 0 歳以上の方
（ 4 0 代・ 5 0 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
	◎スクエアステップ などなど

◎平成 2 7 年度は町内 5 7 会場で開催しています。
未開催の集落で、開催の希望がありましたら、ご連絡
ください。

伯耆町 健康対策課 健康増進室
☎ 6 8 - 5 5 3 6 担当 三島

