

(5) 健康運動教室「まめまめクラブ」の新規実施 集落の募集について

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する健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しています。

令和3年度、新たに開催を希望される集落を、下記のとおり募集します。

また、現在実施されている集落で、変更等のある集落は、健康対策課へご連絡ください。(変更等のない集落は、ご連絡の必要はありません。)

なお、令和3年度の開催日程につきましては、とりまとめ後3月10日の区長便でお知らせします。

記

1. お申込み期限 令和3年2月15日(月)
2. お申し込み方法 健康対策課へお電話でお申し込みください。
3. その他 開催内容は、別紙チラシのとおりです。
令和2年度「まめまめクラブ」開催状況(見込み)をご参照ください。

【お問い合わせ・ご連絡先】

健康対策課 健康増進室 担当：足立
電話：68-5536 FAX：68-3866
Mail:kenkouzoushin@houki-town.jp

令和3年度 健康運動教室

まめまめクラブ

～運動で健康づくり～

1. 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します。
2. 開催日 3月10日の区長便でお知らせします。
3. 会場 各集落公民館等（各地区を巡回します。）
4. 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
5. 開催回数 年6回（2か月に1回）
6. 対象 おおむね60歳以上の方
（60歳未満の方でも参加可）
7. 実施内容 ◎ストレッチ・柔軟体操
◎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

●令和2年度は、55会場で開催しています。

新たに開催を希望される集落は、2月15日（月）までに、健康対策課までご連絡ください。



【お問い合わせ・ご連絡先】
健康対策課 健康増進室
担当 馬詰・足立
電話 68-5536

令和2年度 「まめまめクラブ」 開催状況（見込み）

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5回（池田と共同開催）	1	清山公民館	午前	年5回
2	下代公民館	午前	年5回（上谷と共同開催）	2	久古公民館	午後	年5回
3	福岡中央集会所	午前	年4回	3	番原改善センター	午前	年4回
4	福岡三区活性会館	午前	年4回	4	真野改善センター	午前	年5回
5	上の名公民館	午前	年5回	5	大原改善センター	午後	年5回
6	藤屋公民館	午前	年4回（須鎌と共同開催）	6	須村公民館	午後	年5回
7	船越公民館	午前	年5回	7	丸山公民館	午前	年5回
8	福吉公民館	午前	年5回	8	小林公民館	午後	年5回
9	福島公民館	午前	年5回	9	藍野公民館	午後	年4回
10	三部一区公民館	午前	年5回	10	上細見公民館	午前	年5回
11	文化センター	午前	年5回	11	立岩公民館	午後	年5回（木戸口と共同開催）
12	谷川公民館	午前	年5回	12	吉定公民館	午後	年5回
13	宮原公民館	午前	年5回	13	岸本区公民館	午前	年5回
14	大倉公民館	午前	年4回	14	伯耆コープ公民館	午後	年5回
15	根雨原公民館	午前	年5回	15	押口公民館	午前	年5回
16	古市公民館	午後	年4回	16	駅前公民館	午前	年5回
17	交流会館ちちばら	午後	年4回	17	吉長公民館	午前	年5回
18	荘公民館	午後	年4回（1・2・3区を巡回）	18	遠藤公民館	午後	年2回
19	大平原公民館	午後	年5回	19	リバータウン公民館	午前	年5回
20	金屋谷公会堂	午後	年5回	20	小町改善センター	午後	年5回
21	籠原公民館	午後	年5回	21	大寺公民館	午前	年4回
22	大瀧集会所	午後	年5回	22	こしがが丘公民館	午後	年5回
23	大坂公民館	午後	年5回	23	殿河内公民館	午前	年5回
24	添谷公民館	午後	年4回	24	田園町公民館	午前	年4回
25	大内公民館	午後	年5回	25	みどり公民館	午前	年5回
26	溝口一区公民館	午後	年3回	26	坂長公民館	午後	年5回
27	溝口福祉センター	午後	年5回（対象：溝2～5、文教）	27	岩屋谷公民館	午後	年3回
				28	スカイタウン公民館	午前	年5回

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため4月・5月は、まめまめクラブを中止しました。

※「開催状況」欄の回数は、年6回（2か月に1回）が基本ですが、天候悪化（台風・大雪）や集落の都合等により、中止する場合があります。