

令和6年度版

65歳以上の方のための運動教室

# 「元気アップ教室」のご案内



『元気アップ教室』は、65歳以上の三浦市民を対象にした、「健康づくり」と「介護予防」に取り組む教室です。

体の動きをスムーズにし、転倒予防などに必要な筋肉維持のための運動を行っています。

会場は、市内の13か所にあります。

これからも住み慣れた地域で元気にいきいきと過ごせるよう、お近くの会場に参加してみませんか？

会場・曜日等、詳しくは、裏面をご覧ください。



## ★参加したい時は・・・

- ①人数制限や参加条件があるため、必ず事前に、下記までご連絡ください。
- ②定期的に受診されていたり体調のすぐれない場合は、必ず医師にご確認の上ご参加ください。
- ③会場等の都合で、実施日時が変更になる場合があります。
- ④参加する時は、動きやすい服装と靴、マスク、汗拭きタオル、水分を忘れずにお持ちください。

申込み・問合せは、三浦市保健福祉部 **高齢介護課**へ

TEL：046-882-1111(内線348)

FAX：046-882-2836

# 元気アップ教室会場一覧

## 三崎地区



クラス名	会場	実施日	実施時間	地区限定
尾上町シニアクラブ	尾上町コミュニティホール (尾上町 17)	月曜日	10:00~11:30	○
歌舞島	歌舞島会館 (白石町 21-31)	水曜日	10:00~11:30	
海外町	海外区民会館 (海外町 4-11)	木曜日	13:30~15:00	○
通り矢	通り矢区民会館 (晴海町 16-17)	木曜日	10:00~11:30	○
波の会	市場7階会議室 (三崎五丁目 245-7)	金曜日	◆らくらくコース 9:30~10:50 ★はつらつコース 11:00~12:20	
グローイングシニアクラブ	油壺グローイングシティ自治会館 (三崎町小網代 54-37)	金曜日	13:30~14:45	
西海上	西海上区民会館 (三崎 4-10)	金曜日	15:20~16:40	○

## 南下浦地区



クラス名	会場	実施日	実施時間	地区限定
なぎさの会	県営上宮田団地集会所 (上宮田 2946) ※7月~南下浦コミュニティセンター	月曜日	◆らくらくコース 13:00~14:20 ★はつらつコース 14:40~16:00	
シニアハイツ	三浦海岸ハイツ集会場 (上宮田 1334-12 集会管理棟)	火曜日	10:00~11:30	○
白波会	上宮田第1区会館 (上宮田 516-2)	水曜日	13:30~15:00	
ことね会	菊名区民会館 (菊名 162-1)	木曜日	10:00~11:30	

## 初声地区



クラス名	会場	実施日	実施時間	地区限定
アリーナの会	潮風アリーナ (入江 169)	火曜日	◆らくらくコース 13:00~14:20 ★はつらつコース 14:40~16:00	
潮風スポーツ公園	潮風スポーツ公園 (下宮田 437-2)	木曜日	♥みんなでコース 13:00~14:20 ▲男性限定コース 14:40~16:00	