

# 「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14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？



## ★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。
- ②三浦市の介護保険被保険者(三浦市に住民票がある方)が対象です。
- ③定期受診や体調が心配な場合は、必ず医師にご確認の上ご参加ください。
- ④会場等の都合で、実施日時が変更になる場合があります。
- ⑤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。

## 令和7年7月より出張型も始めました

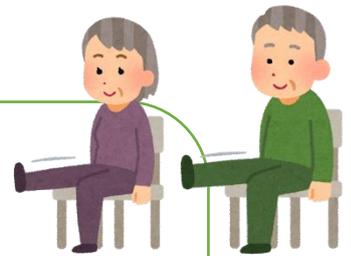
あなたの地区に、健康運動指導士が出張します。

週1回通うのは大変、14か所の会場は遠くて行けない。

運動に興味がない…という方、ぜひ一度ご体験ください。

ご希望の地区や集いの場、日程を下記までご連絡ください。

体力や状態に合った運動で、10年後も歩ける身体をめざしましょう。



申込み・問合せ 三浦市保健福祉部 高齢介護課

TEL：046-882-1111(内線352)

FAX：046-882-2836

## 三崎地区

# 元気アップ教室会場一覧

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 ※一部木曜日	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	チエル Sea みうら 多目的ホール (南下浦コミュニティセンター) (上宮田 3274)	月曜日 ※一部木曜日	◆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	○
上宮田7区健康サロン	メガロン三浦海岸第2 集会所 (上宮田3007-1 集会所)	第4火曜日	10:00~11:15	○
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	