

「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15か所に増えました。

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にお近くの会場に参加してみませんか？



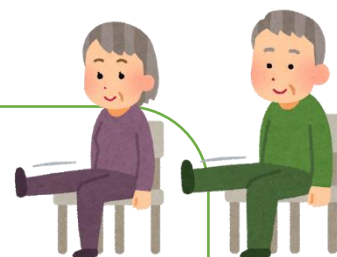
★参加したい時は…

- 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、15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。ご希望の場合は地区や集いの場、日程を下記までご連絡ください。(※ご希望に添えない場合もございます。ご承知おきください。)

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

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 ※一部木曜日	10:00~11:30	○
東岡有志会 G&B	東岡区民会館 (城山町 1-12)	第2月曜日	13:30~14:30	
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

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	