高齢者体力づくり教室開催一覧表（平成２９年度 ）

この教室は島原地域広域市町村圏組合が民間の事業所等に委託し実施する体力づくりを中心とした教室です。

６５歳以上で島原半島内にお住まいの方（島原市・雲仙市・南島原市に住所を有する方）を対象に実施する教室で受講料は原則無料です。なお参加には事前に申し込みが必要です。

参加申込及び詳しい内容については、実施事業所へお問い合わせください。

平成29年5月末現在決定分

開催地区		主な内容	事業期間	実施事業所	連絡先
島原市	安中地区、霊丘地区	水中運動	６月上旬～11月上旬	（株）藤田屋	0957-63-7300
	白山地区	笑いヨガ、体操	７月上旬～10月下旬	特定非営利活動法人　輪が家 デイホーム輪が家	0957-71-3101
	森岳地区	ヨガ風ストレッチトレーニング、イスに座って行う筋力トレーニング、セルフ整体	６月中旬～３月下旬	（有）セルフサポート有明 リハビリデイサービスDan	0957-61-1350
	有明地区	水中運動	６月下旬～11月下旬	（株）しまばらウェルネッサンス	0957-68-3850
雲仙市	国見地区、瑞穂地区	上肢・下肢・体幹の運動、講話	６月中旬～３月中旬	㈲メディカルネット医敬会 平川鍼灸整骨院	0957-77-4171
	瑞穂地区	体操、運動レクリエーション、講話	８月中旬～12月中旬	社会福祉法人　真和会 介護老人保健施設　真寿苑	0957-77-2120
	吾妻地区	体操、機具を使った運動、脳トレ、運動指導、講話	６月上旬～８月上旬	社会福祉法人　吾妻福祉会 介護予防事業所　吾妻デイサービスセンター	0957-38-6886
	愛野地区、千々石地区	体操、脳トレ、講話	８月上旬～12月上旬	医療法人　伴帥会 介護老人保健施設ガイアの里	0957-36-3550
	小浜地区	水中運動	9月下旬～11月下旬	小浜まちづくり（株）	0957-76-0707