



住民主体の通いの場

奄美市（名瀬）奄美地区

まんでい会

参加人数7人。重りを使った筋トレを実施。歌と踊りが大好きな教室です。

※エアコンがないため、7～8月はお休み。

- 📍 田雲集会場（春日町）
- 🕒 毎週月曜日
- 🕒 14:00～16:00
- 👁️ ころばん体操

男性参加
あり



さわやか体操

参加人数12人。重りを使った筋トレを実施。自治会のお祭りで踊りを披露。手先の器用の方が先生となって、七夕飾りを制作する等季節に合わせて活動を工夫。

- 📍 平田第一自治会集会場（平田町）
- 🕒 毎週水曜日
- 🕒 14:00～16:00
- 👁️ ころばん体操

★エアコン
あり

男性参加
あり



～住み慣れた地域でいつまでも生活するために～

奄美市（名瀬）には、60の通いの場があり、体操、料理、手芸、麻雀など、各地域の集会場で楽しく活動しています。健康維持や新しい仲間づくりに、ぜひ参加してみてください😊



平田青空

参加人数7人。重りを使った筋トレを実施。体操後は、みんなで昼食をつくって食べます。お休みの方にもおすそわけしています。

- 📍 平田青空ゆらい処（平田町）
- 🕒 毎週水曜日
- 🕒 10:00～11:30
- 👁️ ころばん体操

エアコン
あり



平田町中央自治会 サネン花

参加人数17人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、踊り、カラオケ、輪投げ、玉入れ、お茶会を実施。子どもの頃に帰った気持ちでたくさん笑って過ごします。

- 📍 平田生産団地集会場（平田町）
- 🕒 毎週木曜日
- 🕒 10:00～11:30
- 👁️ ころばん体操

男性参加
あり





住民主体の通いの場

奄美市（名瀬）奄美地区

～住み慣れた地域でいつまでも生活するために～

奄美市（名瀬）には、60の通いの場があり、体操、料理、手芸、麻雀など、各地域の集会場で楽しく活動しています。健康維持や新しい仲間づくりに、ぜひ参加してみてください☺



小俣さわやか会

参加人数約8人。ストレッチ、島の踊り、カラオケを実施。DVDをみながら練功（中国発祥の体操）をすることもあります。

📍 小俣集会場（小俣町）

🗓 第1・3火曜日

🕒 14:00～16:00

📖 地域健康教室

★駐車場あり

エアコン
あり



ほうらしゃ春日

参加人数15人。ストレッチ、踊りを実施。関節をしっかりと動かす体操を取り入れています。

📍 春日集会場（春日町）

🗓 第2・4木曜日

🕒 14:00～16:00

📖 地域健康教室



真名津ひまわり会

参加人数約12人。ストレッチ、踊り、お茶会を実施。ストレッチの後は、音楽に合わせて楽しく踊ります。お茶会のお菓子が豊富でゆらい目的での参加もOKです。

📍 真名津市営住宅集会場（真名津町）

🗓 第1・3木曜日

🕒 14:00～16:00

📖 地域健康教室



なかよしきょう

参加人数10人。ストレッチ、脳トレ、CD体操、リズム体操を実施。小学校の敷地内にあり、民生委員が中心となって教室を盛り上げています。

📍 配田が丘きょう（久里町）

🗓 第1・3水曜日

🕒 14:00～16:00

📖 地域健康教室

★エアコンあり

男性参加
あり





住民主体の通いの場

奄美市（名瀬）奄美地区

まどか会

参加人数20人。ストレッチ、ラジオ体操実施。各自ヨガマットを持参し、床体操も行っています。ゆっくり時間をかけて体操しています。

- 📍 新川ふれあい館（安勝町） ★駐車場あり
 - 📅 毎週木曜日
 - 🕒 10:00~12:00
 - 📌 地域健康教室
- エアコンあり



ふれあいダンス館

参加人数12人。ストレッチ、社交ダンスを実施。経験者も初心者も大歓迎♪

- 📍 新川ふれあい館（安勝町） ★駐車場あり
 - 📅 毎週金木曜日
 - 🕒 14:00~16:00
 - 📌 地域健康教室
- 男性参加あり



～住み慣れた地域でいつまでも生活するために～

奄美市（名瀬）には、60の通いの場があり、体操、料理、手芸、麻雀など、各地域の集会議場で楽しく活動しています。健康維持や新しい仲間づくりに、ぜひ参加してみてください◎



人形同好会

折り紙、パッチワーク、編み物等の趣味活動を楽しみながらゆったりとした時間を過ごしています。お茶を飲んでおしゃべりや情報交換をする交流の場になっています。

- 📍 新川ふれあい館（安勝町） ★駐車場あり
 - 📅 第2・4月曜日
 - 🕒 14:00~16:00
 - 📌 地域健康教室
- エアコンあり



松葉会

参加人数21人。活気がある教室で、杖できた方が杖を忘れて帰るほど、元気がもらえる教室です。

- 📍 小俣集会議場（小俣町） ★駐車場あり
 - 📅 毎週月曜日
 - 🕒 10:00~11:00
 - 📌 ころばん体操
- 男性参加あり

