

奄美市（名瀬）“伊津部地区”

住民主体の通いの場

～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😊

東ヶ丘ゆらい処



教室の日が楽しみ😊

参加人数約8人。ストレッチ、脳トレ、ボール体操を実施。参加者同士で体操の内容を考えて活動しています。

- 📍 東ヶ丘自治会集会場（小浜町） ※駐車場あり
- 📅 第1・3火曜日
- 🕒 14:00～16:00
- 👁 地域健康教室 ※エアコンあり

男性参加あり

東ヶ丘はつらつ会



みんなで仲良くいつまでも健康に

参加人数約5人。ストレッチ、脳トレ、筋トレ、レクリエーションを実施。運動の強度を上げるため、出来るだけ立位で体操しています。

- 📍 東ヶ丘自治会集会場（小浜町） ※駐車場あり
- 📅 第2・4火曜日
- 🕒 14:00～16:00
- 👁 地域健康教室 ※エアコンあり

さくら会



たくさん笑って元気いっぱい😊

参加人数約15人。重りを使った筋トレ、脳トレ、歌唱を実施。音楽に合わせて体を動かして楽しんでいます。

- 📍 下佐大熊集会場（佐大熊町）
- 📅 毎週木曜日（※第5木曜日は休み）
- 🕒 14:00～16:00
- 👁 ころばん体操 ※エアコンあり

男性参加あり

さでいくまはまゆう会



笑顔あふれる教室

参加人数約15人。ストレッチ、ラジオ体操、脳トレ、レクリエーション、お茶会を実施。時々、カラオケや遠足をして楽しく活動しています。

- 📍 上佐大熊集会場（佐大熊町） ※駐車場あり
- 📅 毎週水曜日
- 🕒 13:30～15:00
- 👁 地域健康教室 ※エアコンあり

港町ハッピー会



街中にある人気の教室

参加人数約20人。ストレッチ、脳トレ、筋トレを実施。新年会やお花見をする等楽しく活動しています。

- 📍 港町児童館（港町）
- 📅 第2.4火曜日
- 🕒 14:00～16:00
- 👁 地域健康教室 ※エアコンあり