



奄美市（名瀬）金久地区

住民主体の通いの場



ハハハ教室

ハハハと笑顔あふれる教室

ストレッチ、レクダンスを実施。音楽に合わせて体を動かすことが大好きなメンバーが楽しく活動しています。商店街に来たついでにふらっと参加も大歓迎です♪



📍 AiAiひろば（末広町）

🕒 毎週木曜日

🕒 14:00～15:00

👁️ 地域健康教室

エアコン
あり

ゆい体操

90歳も元気いっぱい！笑顔いっぱい😊

参加人数は約15人。ストレッチ、脳トレ、筋トレを実施。90代の方が多く、全員が楽しめるように、レクレーションやお茶会の時間も大切にしています。（※矢之脇町在住の方は参加可能）



📍 矢之脇自治会館（矢之脇町）

🕒 第2・4火曜日

🕒 9:30～11:00

👁️ 地域健康教室

エアコン
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😊



あおぞら

お茶会が楽しみ

参加人数は約15人。ラジオ体操、タオル体操、ストレッチを実施。仲良く輪になって体操しています。体操の後は、手作りの料理を食べながらお茶会を楽しんでいます。



📍 柳町集会場（柳町）

🕒 第1・3火曜日

🕒 14:00～16:00

👁️ 地域健康教室

しゅばまあけぼの

🌸 男性参加あり

歌と踊りを楽しみましょう♪

参加人数は約6人。ストレッチ、リズム体操実施。送迎を手伝う等、参加者同士で協力して運営しています。



📍 塩浜集会場（塩浜町）

🕒 第2・4木曜日

🕒 14:00～16:00

👁️ 地域健康教室



奄美市（名瀬）金久地区

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😊



長浜に住んで よかったね会

🌸 駐車場あり

参加人数約8人。ストレッチ、脳トレ、レクリエーション、踊りを実施。体操の後は、お菓子を食べながらおしゃべりする等ゆったり過ごしています。



📍 長浜中央自治会館（長浜町）

🕒 第1・3土曜日

🕒 14:00～

👁️ 地域健康教室

エアコン
あり

くろうさぎ会

アクティブに若々しく

参加人数は約15人。60～80歳の若々しい方が多く、アクティブな教室です。重りを使った筋トレ、リズム体操、セラバンド体操を実施。YouTubeも取り入れて元気に活動しています！



📍 アマホームPLAZA（幸町）

🕒 毎週水曜日

🕒 9:30～11:00

👁️ ころばん体操

エアコン
あり

井根いきいき ふれあい教室

🌸 駐車場あり

参加人数は約6人。ストレッチ、レクリエーションを実施。玉入れ等のレクリエーションをして楽しんでいます。「顔をみて話をするのが一番の楽しみ」と和やかな雰囲気の教室です。



📍 保健センター（井根町）

🕒 第3火曜日

🕒 14:00～16:00

👁️ 地域健康教室

サロン会

ほっと一息

🌸 男性参加あり

参加人数21人。重りを使った筋トレ、ストレッチを実施。畳のお部屋でなんだかほっとできる教室です。



📍 谷村サロン（井根町）

🕒 毎週金曜日

🕒 10:00～11:00

👁️ ころばん体操

エアコン
あり



奄美市（名瀬）金久地区

住民主体の通いの場



フレッシュ小金久

🌸 駐車場あり

みんなの顔を見るのが楽しみ♡

参加人数は約15人。

病院のリハビリ室を借りて、重りを使った筋トレを実施。会場が広く、エレベーターもあるため、歩行器や杖使用の方も参加しています。



📍 稲医院3階（金久町）

🕒 毎週水曜日

🕒 15:00～16:30

👁️ ころばん体操

エレベーターあり

8090

🌸 駐車場あり

80歳90歳になっても元気でいよう！

参加人数は約15人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、脳トレを実施。教室いっぱいの参加人数で体操を楽しんでいます。

（※会場の広さの関係上、新規受け入れ不可）



📍 長浜中央自治会館（長浜町）

🕒 毎週火曜日

🕒 10:00～11:30

👁️ ころばん体操

エアコンあり

～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😊



ジャスミンの会

🌸 駐車場あり

健康で若々しく

参加人数は約7人。市主催の介護予防教室の卒業生が立ち上げた教室。健康意識が高く、60～80歳の若々しい方が多いです。重りを使った筋トレを実施。



📍 老人福祉会館（長浜町）

🕒 毎週月曜日

🕒 14:00～15:30

👁️ ころばん体操

エアコンあり