



住民主体の通いの場

奄美市（名瀬）古見方地区

～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😊

01 崎原ゆらおう会

崎原のみなさん集まれ～！

- 📍 崎原集会場（崎原）
- 🕒 14：00-16：00 [曜日] 第1・3水曜日
- 👁 地域健康教室

参加人数約15人。軽い体操、歌唱を実施。集まってお茶やおしゃべりを楽しんでいます。地域の子供たちとも交流があり、地域で支え合って活動しています。



男性参加あり

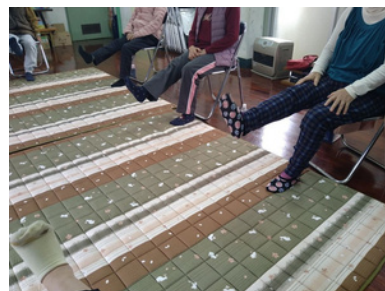
★エアコンあり

02 したらがちクラブ

90歳でも若々しく♪

- 📍 西田公民館（西田） ★駐車場あり
- 🕒 9：30-11：30 [曜日] 毎週木曜日
- 👁 地域健康教室

参加人数約6人。ストレッチ、筋膜マッサージ、音読を実施。音楽に合わせて歌ったり踊ったりして楽しく過ごしています。



男性参加あり

★エアコンあり

03 若返る日の出会

ちょっと一息

- 📍 小湊保健福祉館（小湊） ★駐車場あり
- 🕒 14：00-16：00 [曜日] 第1・3水曜日
- 👁 地域健康教室

参加人数約13人。ストレッチ、ボール体操、マット体操、お茶会を実施。DVDを見ながら、音楽に合わせて体操しています。おやつを持ち寄り、お茶会を楽しんでいます。



男性参加あり

★エアコンあり

04 小湊カフェ

畑仕事の合間に気軽に参加を😊

- 📍 小湊保健福祉館（小湊） ★駐車場あり
- 🕒 14：00-16：00 [曜日] 第2・4金曜日
- 👁 地域健康教室

参加人数約11人。ストレッチ、レクリエーション、お茶会を実施。畑仕事をされている方が多く参加されています。



男性参加あり

★エアコンあり

05 なでしこ

お仕事終わりにリフレッシュ♪

- 📍 伊津部勝公民館（伊津部勝） ★駐車場あり
- 🕒 19：00- [曜日] 第3日曜日
- 👁 地域健康教室

参加人数約6人。ストレッチ、脳トレ、筋トレ、ボール体操、カラオケを実施。脳トレをして、笑ってワイワイ楽しんでいます。



男性参加あり

★エアコンあり



住民主体の通いの場

奄美市（名瀬）古見方地区

～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😊

06 R&Bプーちゃん体操

身体年齢は20代にも負けないぞ！

📍 西仲勝公民館（西仲勝） ★駐車場あり

🕒 10：00-11：30 [曜日] 毎週水曜日

👁️ 地域健康教室

参加人数約6人。ヨガ教室に通っていた方が立上げた教室。立位での体操、床体操などからだをしっかりと動かせる内容です。

男性参加あり

★エアコンあり



07 スマイル前勝

テンポよく！すっきりリフレッシュ

📍 前勝公民館（前勝） ★駐車場あり

🕒 13：30-15：00 [曜日] 毎週火・土曜日

👁️ ころばん体操

参加人数約10人。重りを使った筋トレ、ストレッチを実施。運動と休憩を交えながら、テンポよく体操を楽しんでいます。

★エアコンあり



08 まーじんきばろう会

よりより体操しよう

★エアコンあり

📍 名瀬勝公民館（名瀬勝） ★駐車場あり

🕒 15：00-16：30 [曜日] 毎週金曜日

👁️ ころばん体操

参加人数約8人。重りを使った筋トレ、ストレッチを実施。介護施設勤務されているメンバーが体操を紹介。時々、花見や遠足を楽しんでいます。

