



奄美市（名瀬）下方地区

## 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◎

### けんこうアカデミー

参加人数約13人。重りを使った筋トレ、ストレッチを実施。「いつまでも健康でいたい」という思いで活動しています。

[会場] 平松集会場2階（平松町） ※階段  
[曜日] 毎週木曜日  
[時間] 14：00～15：30  
[種類] ころばん体操 ★ 駐車場あり

### 浜里ころばん体操 あじさいグループ

参加人数約20人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、バンド体操を実施。

[会場] 浜里集会場（浜里町）  
[曜日] 毎週火曜日 ★ 駐車場あり  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] ころばん体操 ★ 男性参加あり



### 知名瀬ころばん体操

参加人数約8人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、有酸素運動、脳トレ、骨盤底筋体操、薪割スクワットを実施。

[会場] 知名瀬公民館（知名瀬）  
[曜日] 毎週土曜日  
[時間] 10：00～11：30  
[種類] ころばん体操 ★ 駐車場あり

### 元気ひろば里

参加人数約8人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、踊りを実施。90歳代の方も元気に体操を頑張っています。

[会場] 里公民館（小宿里）  
[曜日] 毎週土曜日  
[時間] 9：00～11：00  
[種類] ころばん体操 ★ 男性参加あり



### ハイビスカス

参加人数約12人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、手話を実施。月末恒例のちょっと豪華なお茶会を楽しみにされています。

[会場] 小宿公民館（小宿）  
[曜日] 毎週木曜日  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] ころばん体操 ★ エアコンあり





奄美市（名瀬）下方地区

## 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◎

### あさんばな会



参加人数約14人。ストレッチ、お茶会を実施。教室で血圧手帳をつくり、健康観管理を行っています。

[会場] 朝仁児童館（朝仁町）  
[曜日] 第2・4月曜日  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] 地域健康教室 ★ エアコンあり

### 千年松にここにこ会



参加人数約3人。ストレッチ、タオル体操を実施。集まっておしゃべりを楽しんでいます。

[会場] 朝仁児童新町集会場（朝仁新町）  
[曜日] 第1・3水曜日  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] 地域健康教室 ★ エアコンあり

### つつじ会



参加人数約10人。ストレッチ、音読、口腔体操、お茶会を実施。手作りの料理を持ちより、お茶会を楽しんでいます。

[会場] 根瀬部公民館（根瀬部）  
[曜日] 第2日曜日、第4土曜日  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] 地域健康教室 ★ 男性参加あり

### 新町えびね会



参加人数約13人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、脳トレを実施。歌いながら筋トレをしています。

[会場] 朝仁新町集会場1階（朝仁新町）  
[曜日] 毎週木曜日  
[時間] 14：00～15：30  
[種類] ころばん体操 ★ 男性参加あり

### あじさいクラブ



参加人数約8人。重りを使った筋トレ、ストレッチ、踊りを実施。時々、カラオケをして楽しく過ごしています。

[会場] 宮久田集会場（朝仁新町）  
[曜日] 毎週金曜日  
[時間] 14：00～16：00  
[種類] ころばん体操 ★ エアコンあり ★ 男性参加あり

