

「体操したいな」「何か始めたい」

でも、自分の地域に通いの場があるのかな…



名瀬地区 通いの場（地域健康教室・ころばん体操）

	グループ地区	会場	曜日・時間
1	芦花部	芦花部公民館	毎週火曜日 午後2:00~4:00
2	有良	有良児童館	第1・3水曜日 午後2:00~4:00
3	浦上	浦上公民館	毎週金曜日 午前9:30~11:30
4	朝日町	朝日自治会館	毎週水曜日 午後2:00~4:00
5	有屋	有屋公民館	毎週木曜日 午前9:30~11:30
6	大熊	大熊公民館	毎週木曜日 午後2:00~3:30
7	仲勝町	仲勝公民館	毎週水曜日 午後1:30~4:00
8	鳩浜町	鳩浜集会場	毎週月曜日 午後2:00~4:00
9	有屋町	代表者様宅	毎週水曜 午前10:00~11:00
10	朝仁町	朝仁児童館	第2・4月曜日 午後2:00~4:00
11	朝仁新町	朝仁新町集会場	第1・3水曜日 午後2:00~4:00
12	根瀬部	根瀬部公民館	第2・4火曜日 午後2:00~4:00
13	朝仁新町	朝仁新町集会場	毎週木曜 午後2:00~4:00
14	朝仁新町	宮久田集会場	毎週金曜 午後2:00~
15	平松	平松集会場	毎週木曜 午後1:30~3:30
16	浜里	浜里集会場	毎週火曜 午後2:00~4:00
17	知名瀬	知名瀬公民館	毎週土曜 午前10:00~11:30
18	小宿里	里公民館	毎週土曜 午後1:30~4:00
19	小宿	小宿公民館	毎週木曜日 午後2:00~4:00
20	古見方 崎原	崎原小中学校 体育館	第4火曜日 午後2:00~4:00

	グループ地区	会場	曜日・時間
21	西田	西田公民館	毎週木曜日 午前9:30~11:30
22	古見方地区 小湊	小湊保健福祉館	第1・3水曜日 午後2:00~4:00
23	小湊	小湊福祉館	第2・4金曜日 午後2:00~4:00
24	伊津部勝	伊津部勝公民館	毎週月・木曜日 午後1:30~4:00
25	前勝	前勝公民館	毎週火・土曜 午後1:30~4:00
26	名瀬勝	名瀬勝公民館	毎週金曜 午後2:00~4:00
27	伊津部地区 小浜町	東ヶ丘自治会集会場	第1・3火曜日 午後2:00~4:00
28	小浜町	東ヶ丘自治会集会場	第2・4火曜日 午後2:00~4:00
29	佐大熊町	上佐大熊集会場	毎週水曜日 午後1:30~3:00
30	久里町	配田が丘きよら館	第1・3水曜日 午後2:00~4:00
31	佐大熊町	下佐大熊集会室	毎週金曜 午後2:00~4:00
32	長浜町	生協会館 (嘉川病院跡)	第1・3水曜日 午後2:00~4:00
33	井根町	保健センター	第3火曜日 午後2:00~4:00
34	長浜町	長浜自治会館	毎月1日(午後3時~) 第3月曜(午後2時~)
35	金久地区 塩浜町	塩浜集会場 (コミュニティセンター)	第2・4木曜日 午後2:00~4:00
36	末広町	AIAIひろば	第1・3木曜日 午後2:00~4:00
37	柳町	柳町集会場	第3火曜日 午後2:00~4:00
38	矢之脇町	矢の脇自治会館	第2・第4水曜日 午前9:30~11:00
39	港町	港町児童会	第2・4火曜日 午後2:00~4:00
40	井根町	谷村サロン	水木金曜 午前10:00~11:30

	グループ地区	会場	曜日・時間
41	柳町	保健センター	毎週月曜 午後2:00~4:00
42	金久地区 金久	フレッシュミート店内	毎週月曜 午後3:00~4:30
43	長浜町	長浜中央自治 集会場	毎週火曜 午前10:00~11:30
44	長浜	老人福祉会館	毎週月曜 午後1:30~3:00
45	幸町	交流センター	毎週水曜 午前9:00~11:00
46	小俣町	小俣集会場 (旧県立図書館)	第1・3火曜日 午後2:00~4:00
47	真名津町	真名津市営住宅 集会場	第1・3木曜日 午後2:00~4:00
48	真名津町	シダーサ・真名津集会場	第2・4木曜日 午前10:00~12:00
49	春日町	春日集会場	第2・4木曜日 午後2:00~4:00
50	奄美地区 安勝町	新川ふれあい館	毎週木曜日 午前10:00~12:00
51	小俣	小俣集会場	毎週月曜 午前10:00~11:30
52	春日	田雲集会場	毎週月曜 午後2:00~4:00
53	平田	平田町第1自治会 集会場	毎週水曜 午後2:00~4:00
54	平田	平田生産団地集会場	毎週木曜 午前10:00~11:30
55	平田	平田青空自治会 ゆらい処	毎週水曜 午前10:00~11:30
56	古田	新川ふれあい館	毎週金曜日 午後2:00~4:00
その他教室（男性のみ）			
57	金久地区 末広町	AIAIひろば	第2・4水曜日 午後1:30~3:00
58	入舟町	みのるか喫茶店	第3水曜日 午後1:00~3:00



～ 皆で作上げる地域の自主活動の教室です ～

体操

趣味活動

認知症予防

参加する場所によって内容が変わるので
参加希望の方はお問い合わせ先までご連絡ください

奄美市役所 高齢者福祉課 電話57-0167