

# ★日時・会場

地区	教室名	開催日	時間	場所
吉武	城南ヶ丘アドバンス	毎週水曜	10:30~12:30	城南ヶ丘公民館
赤間	緑町アドバンス	毎週月曜	14:30~16:30	緑町公民館
	徳重元気アップ運動教室	毎週火曜	13:30~15:00	徳重集会場
	広陵台1丁目元気アップ運動教室A	毎週水曜	10:00~11:30	広陵台1丁目公民館
	広陵台1丁目元気アップ運動教室B	月曜不定期	10:00~11:30	広陵台1丁目公民館
赤間西	赤間西健康づくり運動教室	第4金曜	10:00~11:30	赤間西コミセン
	城ヶ谷アドバンス	毎週月曜	10:30~12:30	城ヶ谷公民館
	赤間西はつらつ健康体操教室	第2・4木曜	13:30~15:00	赤間西コミセン
	泉ヶ丘はつらつ健康体操教室	第1・3火曜	14:00~15:30	泉ヶ丘1丁目公民館
	赤間ヶ丘一区ストレッチ教室	第1・3金曜	10:30~12:30	赤間ヶ丘一区公民館
自由ヶ丘	自由ヶ丘地区健康づくり運動教室	第2・4金曜	13:30~15:00	自由ヶ丘コミセン
	自由ヶ丘地区男性だけの運動教室	第3金曜	13:30~15:00	自由ヶ丘コミセン
	青葉台1丁目運動教室	第1木曜	9:30~11:00	青葉台1丁目公民館
	青葉台2丁目運動教室	第3火曜	10:00~11:30	青葉台2丁目公民館
日の里	日の里アドバンス	毎週金曜	14:30~16:30	日の里コミセン
	日の里地区健康づくり塾	毎週火曜	13:30~15:00	日の里コミセン
	日の里5丁目元気アップ運動教室A	毎週金曜	11:00~12:30	日の里団地5丁目集会所
	日の里5丁目元気アップ運動教室B	毎週金曜	12:45~14:15	日の里団地5丁目集会所
	日の里9丁目元気アップ運動教室A	隔週月曜	10:00~11:30	日の里9丁目自治公民館
	日の里9丁目元気アップ運動教室B	隔週月曜	10:00~11:30	日の里9丁目自治公民館
	日の里元気度アップ教室A	毎週木曜	9:15~10:45	日の里コミセン
	日の里元気度アップ教室B	毎週木曜	11:00~12:30	日の里コミセン

※開催日や時間は、天候やその他都合により変更になる場合があります。  
 ※申し込みは不要です。参加したい教室があれば開催日時に合わせて、まずは直接見学に行ってください。但し、教室によっては定員超過している教室もありますのでご了承ください。  
 ご不明な点がございましたら、健康課までご連絡ください。



地区	教室名	開催日	時間	場所
南郷	朝野健康づくり運動教室	第1・3金曜	13:30~15:00	朝野公民館
東郷	田熊アドバンス	毎週水曜	14:30~16:30	田熊区公民館
河東	河東健康づくり運動教室	第2・4金曜	10:00~11:30	河東コミセン
	須恵アドバンス	毎週火曜	10:30~12:30	須恵公民館
	河東地区健康づくり塾	毎週水曜	10:00~11:30	宗寿園
	ケアトランポリン健康運動教室	毎週火曜	9:30~12:00	河東コミセン
	城西ヶ丘元気アップ運動教室	第1・3・5月曜	13:00~14:30	城西ヶ丘公民館
	山田本村健康づくり運動教室	第2火曜	9:30~10:30	山田本村公民館
	玄海	神湊健康づくり運動教室	第1・3金曜	10:00~11:30
牟田尻アドバンス		毎週木曜	10:30~12:30	牟田尻公民館
江口元気アップ運動教室		第3木曜	10:00~11:30	江口公民館
池野	池野アドバンス	毎週水曜	14:30~16:30	池野コミセン
	池野にぎにぎ会はつらつ体操教室	第3金曜	10:00~11:30	池野コミセン
岬	あいあいサロン①	月1回木曜 不定期	10:00~11:30	岬コミセン
	あいあいサロン②	月1回木曜 不定期	10:00~11:30	ハイマート杏

(令和8年3月末現在)

運動は1人でするより仲間と一緒にの方がフレイル予防に効果的！  
 仲間と楽しく運動することで、認知機能の低下予防にもつながります。



宗像市健康課 TEL(0940)36-1187