

★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 (※R7.5.13～開始)	第2・4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	毎週水曜	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
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
	自由ヶ丘南アドバンス	毎週木曜	14:30～16:30	自由ヶ丘南第2区公民館
	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
	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
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日曜	10:00～11:00	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	神湊公民館
	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	あいわいサロン①	月1回木曜 不定期	10:00～11:30	岬コミセン
	あいわいサロン②	月1回木曜 不定期	10:00～11:30	ハイマート杏

(令和7年4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

