

## (9) 健康運動教室「まめまめクラブ」の 新規実施集落の募集について

伯耆町では、高齢者の介護予防・健康増進を目的に、各集落公民館等を巡回する健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しています。

令和2年度、新たに開催を希望される集落を、下記のとおり募集します。

また、現在実施されている集落で、変更等のある集落は、健康対策課へご連絡ください。(変更等のない集落は、ご連絡の必要はありません。)

なお、令和2年度の開催日程につきましては、とりまとめ後3月10日の区長便でお知らせします。

### 記

1. お申込み期限 令和2年2月20日(木)
2. お申し込み方法 健康対策課へお電話でお申し込みください。
3. その他 開催内容は、別紙チラシのとおりです。  
令和元年度「まめまめクラブ」開催状況(見込み)をご参照ください。

#### 【お問い合わせ・ご連絡先】

健康対策課 健康増進室 担当：足立

電話：68-5536 FAX：68-3866

Mail:kenkouzoushin@houki-town.jp

令和2年度 健康運動教室

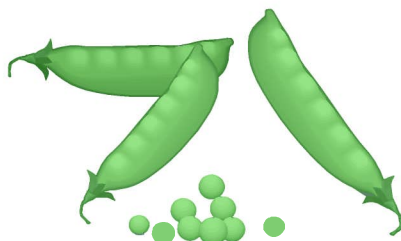
# まめまめクラブ

～運動で健康づくり～

1. 目的 高齢者の介護予防・健康増進を目的に、各地区公民館等を会場に運動教室を開催し、地域ぐるみで健康づくりを推進します。
2. 開催日 3月10日の区長便でお知らせします。
3. 会場 各集落公民館等（各地区を巡回します。）
4. 時間 午前の部： 9時30分～11時30分  
午後の部： 1時30分～ 3時30分
5. 開催回数 年6回（2か月に1回）
6. 対象 おおむね60歳以上の方  
（60歳未満の方でも参加可）
7. 実施内容 ◎ストレッチ・柔軟体操  
◎セラバンド（チューブ体操）  
◎健康体操 ◎転倒予防体操  
◎運動ゲーム ◎レクリエーション  
◎スクエアステップ など

●令和元年度は、55会場で開催しています。

**新たに開催を希望される集落は、2月20日（木）までに、健康対策課までご連絡ください。**



【お問い合わせ・ご連絡先】

健康対策課 健康増進室

担当 足立

電話 68-5536

# 令和元年度 「まめまめクラブ」 開催状況（見込み）

| 溝口地域 |          |    |                 | 岸本地域 |             |    |               |
|------|----------|----|-----------------|------|-------------|----|---------------|
| NO   | 会場       | 時間 | 開催状況            | NO   | 会場          | 時間 | 開催状況          |
| 1    | 畑池公民館    | 午前 | 年6回（池田と共同開催）    | 1    | 清山公民館       | 午前 | 年6回           |
| 2    | 下代公民館    | 午前 | 年6回（上谷と共同開催）    | 2    | 久古公民館       | 午後 | 年6回           |
| 3    | 福岡中央集会所  | 午前 | 年5回             | 3    | 番原改善センター    | 午前 | 年6回           |
| 4    | 福岡三区活性会館 | 午前 | 年6回             | 4    | 真野改善センター    | 午前 | 年6回           |
| 5    | 上の名公民館   | 午前 | 年6回             | 5    | 大原改善センター    | 午後 | 年6回           |
| 6    | 藤屋公民館    | 午前 | 年6回             | 6    | 須村公民館       | 午後 | 年6回           |
| 7    | 船越公民館    | 午前 | 年6回             | 7    | 丸山公民館       | 午前 | 年6回           |
| 8    | 福吉公民館    | 午前 | 年6回（須鎌と共同開催）    | 8    | 小林公民館       | 午後 | 年6回           |
| 9    | 福島公民館    | 午前 | 年6回             | 9    | 藍野公民館       | 午後 | 年6回           |
| 10   | 三部一区公民館  | 午前 | 年6回             | 10   | 上細見公民館      | 午前 | 年6回           |
| 11   | 文化センター   | 午前 | 年6回             | 11   | 立岩公民館       | 午後 | 年6回（木戸口と共同開催） |
| 12   | 谷川公民館    | 午前 | 年6回             | 12   | 吉定公民館       | 午後 | 年6回           |
| 13   | 宮原公民館    | 午前 | 年6回             | 13   | 岸本区公民館      | 午前 | 年6回           |
| 14   | 大倉公民館    | 午前 | 年6回             | 14   | 伯耆ニュータウン公民館 | 午後 | 年5回           |
| 15   | 根雨原公民館   | 午前 | 年6回             | 15   | 押口公民館       | 午前 | 年6回           |
| 16   | 古市公民館    | 午後 | 年6回             | 16   | 駅前公民館       | 午前 | 年6回           |
| 17   | 交流会館ちちばら | 午後 | 年6回             | 17   | 吉長公民館       | 午前 | 年6回           |
| 18   | 荘公民館     | 午後 | 年6回（1・2・3区を巡回）  | 18   | 遠藤公民館       | 午後 | 年6回           |
| 19   | 大平原公民館   | 午後 | 年6回             | 19   | リバータウン公民館   | 午前 | 年6回           |
| 20   | 金屋谷公会堂   | 午後 | 年6回             | 20   | 小町改善センター    | 午後 | 年6回           |
| 21   | 籠原公民館    | 午後 | 年6回             | 21   | 大寺公民館       | 午前 | 年6回           |
| 22   | 大瀧集会所    | 午後 | 年6回             | 22   | こしきケ丘公民館    | 午後 | 年6回           |
| 23   | 大坂公民館    | 午後 | 年6回             | 23   | 殿河内公民館      | 午前 | 年6回           |
| 24   | 添谷公民館    | 午後 | 年6回             | 24   | 田園町公民館      | 午前 | 年6回           |
| 25   | 大内公民館    | 午後 | 年6回             | 25   | みどり公民館      | 午前 | 年6回           |
| 26   | 溝口一区公民館  | 午後 | 年5回             | 26   | 坂長公民館       | 午後 | 年6回           |
| 27   | 溝口福祉センター | 午後 | 年6回（対象：溝2～5、文教） | 27   | 岩屋谷公民館      | 午後 | 年6回           |
|      |          |    |                 | 28   | スカイタウン公民館   | 午前 | 年6回           |

※「開催状況」欄の回数は、年6回（2か月に1回）が基本ですが、天候悪化（台風・大雪）や集落の都合等により、中止する場合があります。