

# 1 転倒予防教室（ころばんごとがんばらんば体操教室）

転倒骨折予防体操を中心として、脳のトレーニング、歌体操、レクリエーション、健口体操などを行っています。

（2022年4月末現在）

地区名	教室名	開催日	時間	場所
国見	なごやか会	毎週木曜日	13:30～15:00	国見町農村環境改善センター
	緋寒桜健康クラブ	毎週水曜日	10:00～11:30	神代小路まちなみ交流館
	尾茂がんばる会	(休止中)	13:30～15:00	尾茂公民館
	ひまわり会	毎週月曜日	13:30～15:00	陣公民館
	船津教室	第1・2・4・5月曜日	13:30～15:00	船津東公民館
瑞穂	あけぼの会	毎週火曜日	13:30～15:00	瑞穂町公民館
	伊古教室	毎月3・13日	13:30～15:00	伊古公民館
	夏峰教室	毎月11日・第4金曜日	10:00～11:30	夏峰公民館
	栗林教室	毎月2～3回 10・20日	10:00～11:30 13:30～15:00	栗林公民館
吾妻	栗馬教室	毎週木曜日	13:30～15:00	栗馬公民館
	牛口教室	毎週月曜日	13:30～15:00	第1週牛口西・その他牛口東公民館
	阿母崎教室	毎週火曜日	10:00～11:30	阿母崎公民館
	大熊1教室	毎週水曜日	10:00～11:30	大熊1公民館
愛野	愛のほがらか教室	毎週月曜日	13:30～15:00	愛野保健福祉センター
	本町教室	毎週木曜日	13:30～15:00	本町公民館
	有明教室	毎週金曜日	13:30～15:00	有明公民館
	平和教室	第2・4金曜日	10:00～11:30	平和公民館
	千鳥会教室	(休止中)	10:00～11:30 13:30～15:00	新崎→川端→船津公民館 (2ヶ月づつ)
	浜口教室	毎週火曜日	13:30～15:00	浜口公民館
	鶴寿会教室	(休止中)	13:30～15:00	田端/桜山/中島公民館
	境ノ尾教室	第1・3木曜日	13:30～15:00	境ノ尾公民館
	幸町教室	第1・3水曜日	13:30～15:00	幸町公民館
	山沢教室	毎月1・15日	13:30～14:30	山沢公民館
	迫教室	(休止中)	10:00～11:30	迫公民館
	新町活き活き教室	毎週火曜日	13:30～15:00	愛野保健福祉センター
	八幡	(休止中)	13:30～15:00	八幡公民館
千々石	さくら会	毎週火曜日	13:30～15:00	千々石保健センター
	木場教室	毎週月曜日	13:30～15:00	木場ふれあいセンター
小浜	ジャカラダ健康クラブ	毎週金曜日	13:30～15:00	小浜老人福祉センター
	金浜教室	毎週火曜日	13:30～15:00	金浜公民館
	木指教室	毎週火曜日	13:30～15:00	木指公民館
	小田山笹ノ辻教室	毎週水曜日	13:30～15:00	笹ノ辻公民館
	北野教室	毎週月曜日	13:30～15:00	北野公民館
	富津教室	毎週月曜日	13:30～15:00	富津漁民センター
	南本町教室	毎週水曜日	13:30～15:00	南本町公民館
	木津教室	毎週木曜日	10:00～11:30	木津漁民集会場
	北串教室	毎週木曜日	13:30～15:00	北串住民センター
	雲仙教室	毎週月曜日	13:30～15:00	雲仙やまびこ会館
南串山	はまゆう教室	毎週火曜日	13:30～15:00	南串山保健福祉センター
	西浜教室	毎週火曜日	13:30～15:00	西浜公民館
	塚ノ山教室	第2・4火曜日	13:30～15:00	塚ノ山公民館
	上木場教室	第2・4金曜日	13:30～15:00	上木場公民館

※曜日や実施回数、時間は変更になることがあります。(お問い合わせ)雲仙市福祉課 TEL0957-36-2500