

健康運動教室

各地域の健康運動教室を紹介します！体を動かして健康寿命を延ばしましょう！



萩地域

教室名	倉江運動教室
会場	倉江公会堂
定例日	奇数月 第2月曜日
時間	10:00~
P R	自分なりに楽しくやるのだ



萩地域

教室名	御許町健康教室
会場	御許町公会堂
定例日	偶数月 第3月曜日
時間	13:30~
P R	男性参加者が多いよ！



萩地域

教室名	江向体操教室
会場	江向1区公会堂
定例日	奇数月 第4火曜日
時間	13:30~
P R	健康体操と脳トレで、心も体もリフレッシュ！



萩地域

教室名	城東タマちゃん体操
会場	城東会館
定例日	奇数月 第1水曜日
時間	13:30~
P R	自分のペースでできるよ



萩地域

教室名	越ヶ浜グッドヘルス
会場	越ヶ浜介護予防センター
定例日	毎月 第2水曜日(原則)
時間	13:30~
P R	笑い声が絶えません



萩地域

教室名	大井グッドヘルス
会場	大井公民館
定例日	毎月 第1木曜日
時間	13:30~
P R	みんながいるから楽しくできる



萩地域

教室名	椿東健康づくり教室
会場	椿東小地域ふれあいセンター
定例日	毎月 第1木曜日
時間	13:30~
P R	無理なく楽しくやるのだ



萩地域

教室名	浜崎タマちゃん体操
会場	浜崎みんなの家
定例日	毎月 第3木曜日
時間	13:30~
P R	弾ける笑い声飛び交うよ



萩地域

教室名	今古萩タマちゃん体操
会場	今古萩老人の家
定例日	奇数月 第4金曜日
時間	13:30~
P R	楽しくお話しも健康に効く



みんなで楽しく健康寿命を延ばしましょう!



萩地域

教室名	白水健康教室
会場	白水会館
定例日	毎月 第2水曜日
時間	10:00~
P R	楽しく脳トレと体操をしています



萩地域

教室名	三見ソナタ
会場	三見公民館
定例日	毎月 第2金曜日
時間	13:30~
P R	身体と頭を使って楽しいよ



川上地域

教室名	川上健康運動教室
会場	川上保健センター
定例日	毎月 第3金曜日
時間	9:30~
P R	笑いとお汗の運動教室



田万川地域

教室名	新・健康ちよ筋教室
会場	田万川コミュニティーセンター
定例日	毎月 第4火曜日
時間	9:30~
P R	頭と体の体操



田万川地域

教室名	健康体操教室
会場	田万川体育館
定例日	毎月 第2火曜日
時間	10:00~
P R	健康づくり応援隊



田万川地域

教室名	エアロピクス教室
会場	田万川体育館
定例日	毎月 第3木曜日
時間	10:00~
P R	リズムに乗って



田万川地域

教室名	エアロピクス教室
会場	小川交流センター
定例日	毎月 第1木曜日
時間	10:00~
P R	リズムに乗って



むつみ地域

教室名	むつみ楽しく体を動かす会
会場	むつみ総合事務所
定例日	毎月 第1水曜日
時間	13:30~
P R	身体も口も良い運動



須佐地域

教室名	みんなの健康運動教室
会場	須佐保健センター
定例日	毎月 第2木曜日
時間	13:30~
P R	筋トレ・エアロピクス体操等



健康運動教室

須佐地域

教室名	須佐元気もりもり体操
会場	須佐保健センター
定例日	毎月 第1金曜日
時間	9:30~
P R	もりもり体操・脳トレ等



みんなニコニコ!



須佐地域

教室名	弥富元気クラブ
会場	弥富公民館
定例日	毎月 第1水曜日
時間	9:30~
P R	もりもり体操・脳トレ等



元気いっぱい!



旭地域

教室名	旭健康運動教室
会場	旭マルチメディアセンター 旭活性化センター
定例日	隔月 第4火曜日
時間	10:00~
P R	老若男女集合教室!



みんな楽しく!

福栄地域

教室名	福栄楽しく体を動かす会
会場	ふくえ〜る
定例日	毎月 第2木曜日
時間	13:30~
P R	笑顔あふれる教室です。



のびのび〜!



お問合せ先



地域	連絡先	電話
萩地域	健康増進課	0838-26-0500
川上地域	健康増進課	0838-26-0511
田万川地域	田万川総合事務所市民窓口部門	08387-2-0300
むつみ地域	健康増進課	0838-26-0511
須佐地域	須佐総合事務所市民窓口部門	08387-6-2016
旭地域	健康増進課	0838-26-0511
福栄地域	健康増進課	0838-26-0511



萩市健康づくり応援隊

萩市健康づくり応援隊では、健康づくりのためにウォーキングや体操をする仲間を募集しています。

「萩だいたい体操」で体を動かしましょう!



いっしょにさんし!
気持ちいい〜♪

定例日	毎月 第2・4金曜日
時間	10:30~11:15
場所	中央公園 3月・4月・5月・9月・10月・11月 萩市総合福祉センター 6月・7月・8月・12月・1月・2月
P R	「萩のなないろ」や「男なら」など「萩だいたい体操」・ラジオ体操等を行っています。

(問) 萩市健康増進課 電話 0838-26-0500