

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！



菟地域

| | |
|-----|--------------|
| 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 |



菟地域

| | |
|-----|--------------|
| 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！ |



菟地域

| | |
|-----|-----------------------|
| 教室名 | 江向健康教室 |
| 会場 | 江向1区公会堂 |
| 定例日 | 奇数月 第2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！ |



菟地域

| | |
|-----|--------------|
| 教室名 | 城東タマちゃん体操会 |
| 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 |



菟地域

| | |
|-----|-----------------|
| 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 |



菟地域

| | |
|-----|----------------|
| 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 |



菟地域

| | |
|-----|---------------|
| 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 |



菟地域

| | |
|-----|--------------|
| 教室名 | 浜崎タマちゃん体操会 |
| 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 | 弾ける笑い声が飛び交うよ |



菟地域

| | |
|-----|----------------|
| 教室名 | 堀内健康教室 |
| 会場 | 堀内公会堂 |
| 定例日 | 偶数月 第4木曜日 |
| 時間 | 13:30~ |
| P R | みんなで楽しく活動しています |



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 | 今古萩タマちゃん体操会 |
| 会場 | 今古萩老人憩いの家 |
| 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 |



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センターほか |
| 定例日 | 毎月 第3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 | 小川交流センター 田万川コミュニティセンター |
| 定例日 | 毎月 第1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 | 小川交流センター 田万川コミュニティセンター |
| 定例日 | 毎月 第2・4金曜日 |
| 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 |



須佐地域

| | |
|-----|-------------|
| 教室名 | 弥富元気クラブ |
| 会場 | 弥富老人憩いの家 |
| 定例日 | 毎月 第3火曜日 |
| 時間 | 10:00~ |
| P R | もりもり体操・脳トレ等 |



旭地域

| | |
|-----|--------------------------|
| 教室名 | あさひ健康運動教室 |
| 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 | 毎月 第4火曜日 |
| 時間 | 10:00~ |
| P R | 老若男女集合教室! |



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。 |



【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 (萩市保健センター) | 0838-26-0511 |
| 旭地域 | | |
| むつみ地域 | | |
| 福栄地域 | | |
| 須佐地域 | 須佐総合事務所市民生活部門 | 08387-6-2016 |
| 田万川地域 | 田万川総合事務所市民生活部門 | 08387-2-0300 |



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!

| | |
|-----|---|
| 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・10月・11月 萩市保健センター 6月・7月・8月・9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」・ラジオ体操等をしています。 |

(問) 萩市健康増進課 電話 0838-26-0500



いちにさんし!
気持ちいい〜

