

■生き生き百歳体操 開催場所のご案内

筋力運動を中心に身体を動かすトレーニングをすることで、高齢になっても元気に過ごすことを目指す『生き生き百歳体操』。

宮古島市内で開催している全 23 箇所をご紹介します。

(平成 31 年 3 月現在)

まずは見学からも可能ですので、皆さんも参加してみませんか！



■平良圏域 A 4ヶ所

	場 所	日 時
1	池 間 公 民 館	水曜日 14 時
2	元 宮 島 小 学 校	火曜日 14 時
3	福山農村研修集会所	木曜日 15 時
4	西原地区公民館	水曜日 14 時

■下地・上野圏域 3ヶ所

	場 所	日 時
1	与那覇地区 防災センター	水曜日 14 時
2	宮国公民館	月曜日 15 時
3	新里構造改善センター	木曜日 14 時

■城辺圏域 4ヶ所

	場 所	日 時
1	比嘉地域総合施設	水曜日 14 時
2	砂川構造 改善センター	火曜日 15 時
3	長南部落公民館	火曜日 15 時
4	西区公民館	木曜日 15 時

■伊良部圏域 2ヶ所

	場 所	日 時
1	前里添多目的施設	水曜日 14 時半
2	東地区構造 改善センター	火曜日 14 時

■平良圏域 B 10ヶ所

	場 所	日 時
1	添道公民館	水曜日 13 時
2	久松地区公民館	木曜日 14 時
3	神屋いきいき広場 (みつば幼稚園近く)	火曜日 14 時 土曜日 14 時
4	アバビル(平良庁舎近く)	水曜日 14 時
5	東川根自治会館	木曜日 10 時
6	腰原公民館	火曜日 15 時 金曜日 15 時
7	富名腰コミュニ ティーセンター	月曜日 15 時
8	第1東団地集会所	水曜日 10 時
9	地盛農村集会所	火曜日 14 時
10	とびとり会館(宮原地区)	月曜日 14 時

■百歳体操の後は、 移動スーパーでお買い物



宮国公民館では、生き生き百歳体操が終わる時刻に合わせて、移動スーパーが開店しています。参加者は、運動のついでに夕食の食材などを購入でき、とっても便利と話していました。