

各地区に広がっています。

「ころばん体操」

市では、主に高齢者を対象とした筋力アップの図るために「ころばん体操」の普及に取り組んでいます。

ころばん体操とは

童謡を歌いながら、6種類の筋力運動を毎週1回行います。負荷を調整できる重りバンドを使い、一人ひとりの体力に合わせて効果的な筋力運動が行えます。

活動は地区単位で

市は、最初の5回のみ、運動指導を行います。その後、参加者が自分たちだけで、体操を継続していく、まさに皆さんが主役の体操教室です。体操用CD、重りバンドなどは、貸し出しがあります。

活動地区（平成29年3月31日現在）

【指宿地域】

道下東、大園原、中川、下吹越、宮ヶ浜、垂門、外城市、二月田、宮木之下、五郎ヶ岡、北十町、弥次ヶ湯、南迫田、高野原、湯之里、大牟礼西、大牟礼中、大牟礼東、湊口、湊山、迫中、迫北、摺ヶ浜南、摺ヶ浜中、摺ヶ浜北、中小路、小田、片野田、文六、向吉、戸迫、小牧東、小牧中、小牧西、永吉、石嶺、仮屋、大迫

【山川地域】

福元区、町区、成川区、鰻区、小川区、大山区、岡児ヶ水区

【開聞地域】

玉井、西開聞、松原田、脇、入野、上手、加治、田中、下吉、谷村、荒田、川尻区、

