



指宿市 ころばん体操
ころばん通信
第 14 号



令和 6 年 6 月 3 日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課（ふれあいプラザなのはな館内） ☎23-1003

長寿支援課（地域包括支援センター） ☎22-2111

祝

ころばん体操 10 年目を迎えられた地区の皆様おめでとうございます！

指宿地域：摺ヶ浜北，湯之里，大牟礼中・西，瀧口，木之下，片野田，迫北，瀧山，石嶺，
五郎ヶ岡，向吉，下吹越，中小路，丈六，摺ヶ浜中・南，外城市，道下東

山川地域：大山区，福元区，町区，鰻区

開聞地域：入野，谷村・下吉



ころばん体操の活動にご尽力いただきありがとうございます。
これからもどうぞよろしくお願いたします。



【町区】

毎週水曜日 13：30～，約 15 名で活動しています。ころばん体操の一番の目的は，週に 1 回みんな顔合わせ，普段の意見交換の場になっていることだと思います。平均年齢は 85 歳くらいですが，これからも元気にころばん体操を続けていきたいです。



【湯之里地区】

毎週木曜日 10：30～，13：30～の 2 部に分かれて約 30 名で活動しています。参加者はころばん体操に取り組む姿勢がとても積極的で，参加者同士の会話がはずみます。体操だけでなく，週に 1 回話す機会になるので，良いと思います。