

阿久根市ころばん体操について

阿久根市では、延べ53か所でころばん体操が実施されています。ころばん体操は、公民館などの歩いて通える場所で週1回（約1時間）行うもので、転ばないための「柔軟性運動」「バランス運動」「筋力づくり運動」を兼ね備えています。

ころばん体操（6種類～）



腕を前に
上げる運動



腕を横に
上げる運動



椅子からの
立ち上がり



膝を伸ばす
運動



脚の後ろ
上げ運動



脚の横上げ
運動

週1回集い運動をすることで、筋力の維持向上だけでなく、交流による地域の支えあいも生まれています



ころばん体操開催状況 (令和7年2月時点)



【大川・西目】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	仲仁田	高之口	尻無浜 川畑中	牛之浜	飛松 竹之迫 中屋敷 杣 大川島(第2・4)	
午後			表川内(第2・4)		佐潟	

【市街地】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	上野	寺山 高松	波留	新町 浜 倉津	潟 大丸 町	

【赤瀬川】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前		中村 段 牧内	浦 東牧内	大尾		

【山下・鶴川内】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	日曜日
午前		尾原・米次 田代中			弓木野	
午後		遠矢			杵	桑原城上・長谷

折多・脇本

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前		瀬之浦上 瀬之浦下 内田 上原 槇之浦西 深田 折口東	丸内 大下 黒之浜		槇之浦東 大漣 脇本馬場	
午後	桐野上・下 脇本浜	古里 下村			牟田	

【問合せ先】

阿久根市地域包括支援センター ☎73-1272