

阿久根市ころばん体操について

阿久根市では、延べ 60 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8年6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	川畑中 尻無浜 (夏季・冬季 時間変更あり)	牛之浜	飛松 竹之迫 中屋敷 杵 大川島(第2・4) 的場	
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 町	大丸 (土曜日)

【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		
午後			大林			

【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 田代下	菺野		弓木野	桑原城上・長谷 ・桑原城下
午後		遠矢 山下馬場			柵	

折多・脇本

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
午前	桐野下	瀬之浦上 瀬之浦下 内田 上原 折口東 槇之浦西 深田	大下 黒之浜	丸内	槇之浦東 大漣 脇本馬場	永田下 (7日、17日) 大谷・黒之上 (土曜日)
午後	桐野上 脇本浜	古里 下村			牟田	

ぬりつぶしは休止中

※ 休止中も含まれます。

【問合せ先】

阿久根市地域包括支援センター ☎ 73-1272