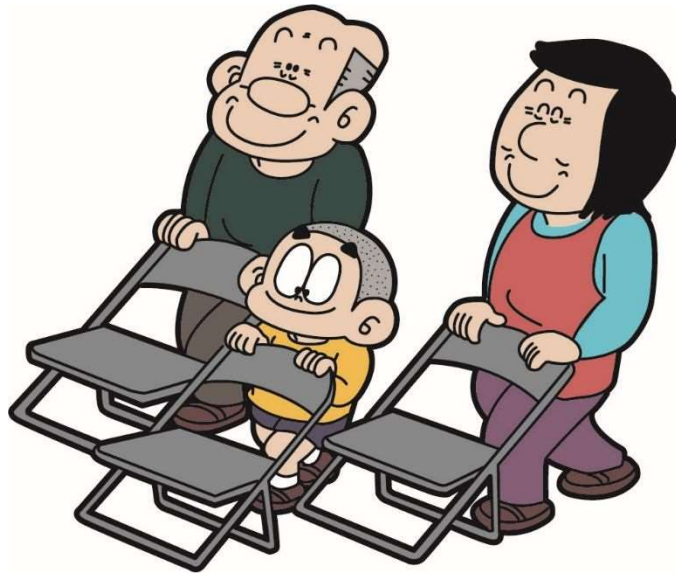


介護予防体操

こけないからだづくり 講座

実施会場一覧



都 城 市 いきいき長寿課

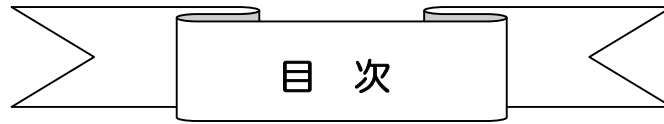
【問合せ先】

都城市 いきいき長寿課

介護予防担当

電話：23-3184（直通）

令和7年6月作成



◇ こけないからだづくり講座について	1
◇ 姫城・中郷地区実施会場一覧	2
◇ 妻ヶ丘・小松原地区実施会場一覧	4
◇ 五十市・横市地区実施会場一覧	6
◇ 祝吉・沖水地区実施会場一覧	9
◇ 志和池・庄内・西岳地区実施会場一覧	11
◇ 山之口・高城地区実施会場一覧	14
◇ 山田・高崎地区実施会場一覧	16

こけないからだづくり講座について

自治公民館など、身近な場所で住民主体による週1回以上の筋力体操を行うことにより、健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で生活できるように支援します。

市内274箇所の自治公民館等で登録しております。（令和7年5月末現在）

●対象者…65歳以上の市民、講座支援や地域づくりに関わる方

●会 場…自治公民館等

●内 容…椅子に座って行う40分程度の筋力体操を、週1回以上実施

6か月ごとの体力測定や健康教育（体操指導、口腔体操、栄養指導、脳トレ体操、認知症サポーター養成導入講座、成年後見制度についてなど）

実施団体ごとにレクレーションや茶話会なども行っています。

●開始の流れ

① いきいき長寿課または地域包括支援センターへ相談

② 地域で住民説明会の開催

③ 開始の決定 実施するか、しないか住民の皆さままで決めていただきます。

④ 1か月間の体操指導

⑤ 住民が主体となって実施

●参加方法

いきいき長寿課または地域包括支援センターへお問い合わせください。

実施している自治公民館等を御紹介します。

スポーツ保険や傷害保険への加入は、団体または各個人にて済ませましょう。

●効果など【平成30年度までの参加者の体力測定結果や医療費を分析した結果】

・3年間の事業及び健康意識の差により削減できた医療費は、参加頻度の高い人でおおよそ3～6万円/人、総計でおおよそ6千万円

・少なくとも9か月以上参加することで、10歳分若返る運動機能改善の効果があるという結果がでました。

・特に60代・70代の若い年代から取り組むほど改善の効果が大いという結果がでました。

●その他

・参加者からは、「楽に立ち座りができるようになった。」「毎日の生活に張りや、規則正しい時間が過ごせるようになった。」などの声があります。

・みんなで集まることで、体操の継続や引きこもりの防止、参加者の安否確認をするなど地域の見守り活動にも繋がっています。



「こけないからだづくり講座」によって元気な高齢者が急増中です。また、参加者の創意工夫によりさまざまな活動へと発展し、「こけないからだづくり講座」を通して地域のつながりが深まっています。健康寿命を延ばして、いつまでも元気に暮らしましょう！

姫城・中郷地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
姫城・中郷地区地域包括支援センター	26-8339	上町17街区19号

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
姫城地区	早鈴	早鈴 自治公民館	地域住民 (早鈴健康クラブ)	要相談	毎週木曜	午前9時30分～ ※R7.6月現在休止中
	姫城	姫城 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時30分～
	八幡	都城市 総合福祉会館	地域住民	八幡地区周辺住民	毎週木曜	午前10時～ ※R7.6月現在休止中
	甲斐元	甲斐元 自治公民館	地域住民 (にこやか体操)	どなたでも	毎週金曜	午後2時～
	下長飯	下長飯 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時30分～
	下長飯	みどりヶ丘会館	地域住民 (イキイキクラブ)	要相談	毎週金曜	夏季:午前9時～ 冬季:午前10時～
	下長飯	豊の里老人福祉 センター	地域住民 (ふれあいサロン)	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	蔵原	蔵原自治公民館 リサイクル場横事務所	地域住民	どなたでも	第2・4 水曜	午前10時～
	上町	上町 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後7時～
	中町	中町 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	牟田町	牟田町 自治公民館	地域住民	要相談	毎週火曜	午前10時～
	松元	松元 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	西町	西町 自治公民館	地域住民 (にしまちクラブ)	西町地区住民であれば 公民館加入者	毎週日曜	午前9時～
	竹ノ下	竹ノ下 自治公民館	地域住民 (竹ノ下寿クラブ)	要相談	毎週金曜	午前10時～ ※R7.6月現在休止中
	都鷹	都鷹 自治公民館	地域住民 (都鷹こけいから だづくり)	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加受け入れ条件	活動日時	
中郷地区	大藺	大藺公民館	地域住民 (大藺高齢者クラブ)	どなたでも	毎週水曜	午前9時30分～ 夏季:午前9時～
	益貴	益貴 自治公民館	地域住民	公民館加入者 他の地区は要相談	毎週水曜	午後1時30分～
	払川	払川 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後1時30分～
	川内	川内 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時30分～
	嫁坂	嫁坂 公民館	地域住民	嫁坂地区住民 他の地区は見学・ 体験のみ可	毎週水曜	午前9時～ ※R7.6月現在休止中
	大浦	大浦 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時30分～
	雄児石	雄児石 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後1時30分～
	女橋	女橋 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	麓	麓 公民館	地域住民 (麓サクラ会)	要相談	毎週火曜	午後1時30分～
	上安久	上安久 自治公民館	地域住民	要相談	毎週水曜	午前10時～
	下安久	下安久 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時30分～
	藤田	藤田研修館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	高野原	高野原 公民館	地域住民 (元氣クラブスマイル)	どなたでも	毎週金曜	午前9時30分～
	正応寺	正応寺 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時30分～
	石原・尾平野	石原 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時～ 冬季:午前10時～
	東豊満	豊満地区 営農研修館	地域住民	東豊満地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週金曜	午前9時～
	西豊満	豊満地区 営農研修館	地域住民	要相談	毎週土曜	午前9時～

妻ヶ丘・小松原地区実地会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
妻ヶ丘・小松原地区地域包括支援センター	23-9712	前田町15街区6号 デラコア前田ビル101号

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
小松原地区	志比田北	志比田北 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	源野	源野 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時15分～
	片平	片平 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週日曜	午前10時～
	志比田	志比田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	大根田	大根田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	宮丸	宮丸 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	大王	大王 自治公民館	地域住民 (フレンドリクラブ)	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	平江	平江 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	前田・小松原	小松原 自治公民館	地域住民	公民館加入者	第2・4 月曜	午後1時～
	北原	北原 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
妻ヶ丘地区	坂元	坂元 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前10時～
	竹町	竹町 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	小鷹	小鷹 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週火曜	午前10時～
	弁済使	弁済使 自治公民館	地域住民	弁済使地区住民 他の地区は体験・見学のみ可	毎週火曜	午前10時～
	一万城東部	一万城東部 自治公民館	地域住民 (一万城東部 友愛ネット会)	どなたでも	毎週木曜	午前9時30分～
	一万城西部	一万城西部 自治公民館	地域住民	見学可 体験・参加は要相談	毎週金曜	午前10時～
	一万城南部	一万城南部 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～ ※R7.6月現在休止中
	広原	広原 自治公民館	地域住民	広原地区住民 他の地区は見学・体験は 可。参加は要相談。	毎週月曜	午前10時～
	菖蒲原	菖蒲原 自治公民館	地域住民	どなたでも (通える方)	毎週金曜	午前10時～
	天神	天神 自治公民館	地域住民	要相談	毎週月曜	午前10時～
	上東	上東 自治公民館	地域住民 (上東友愛ネット会)	公民館加入者	毎週水曜	午前10時～
	若葉	若葉町 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	花緑	花緑 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前10時～
	東町	東町 自治公民館	地域住民 (東町げんきかい!)	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	中妻	中妻 自治公民館	地域住民 (キラキラ体操)	どなたでも	第1・3 木曜	午後1時30分～ ※季節によって変更あり
	中原	山元洋裁	同好会・地域住民 (布あそび)	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	上長飯	星空の都かみながえ 地域交流センター	地域住民 (なかよし会)	どなたでも	毎週金曜	午後2時～

五十市・横市地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
五十市・横市地区地域包括支援センター	57-6767	久保原町13街区9号

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

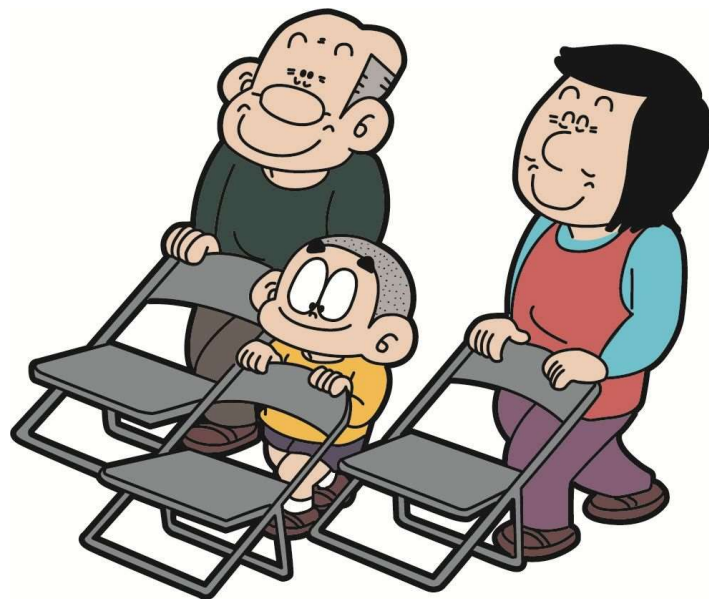
	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
五十市地区	有里	有里 営農研修館	地域住民 (いきいき一里塚)	有里地区住民	毎週水曜	午前9時～ (12～2月:9時30分～)
	上今町	上今町 自治公民館	地域住民	どなたでも	第1火曜	午前9時～
	中今町	中今町地域農業 活動拠点施設	地域住民 (こけない体操会)	中今町住民	毎週木曜	午前9時～
	中今町 サテライト	今町地区多目的 研修集会施設	地域住民 (チーム平川)	どなたでも	毎週月曜	午前9時～ (11～3月:9時30分～)
	下今町	下今町 自治公民館	地域住民	下今町地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週火曜	午前10時～
	今町大江	今町大江 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～ 7～9月:午後2時～
	大岩田玉利	都城市 ふるさとセンター	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	横尾原	横尾原 自治公民館	地域住民	横尾原地区住民	毎週火曜	午前10時～
	八反	八反 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	都島	都島 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週日曜	午前9時30分～
	中尾・原村	中尾公民館	地域住民 (中尾・原村の わこうなる会)	中尾・原村地区住民 他の地区は見学のみ可	毎週土曜	午前9時30分～
	南鷹尾	南鷹尾 自治公民館	地域住民	公民館加入者 他の地区は体験・見学のみ可	毎週金曜	午前10時～ (5～10月:9時30分～)
	南鷹尾西	南鷹尾西 自治公民館	地域住民 (こけない体操)	公民館加入者	毎週木曜	午後2時～
	北鷹尾	北鷹尾 自治公民館	地域住民	北鷹尾地区住民	毎週木曜	午前10時～ 夏:9時30分～
	鷹尾	鷹尾 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
五十市地区	鷹尾四丁目	鷹尾四丁目集会所	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	鷹尾五丁目	鷹尾五丁目公民館 (さざり住宅集会所)	地域住民	鷹尾5丁目地区住民 他の地区は体験・見学のみ可	毎週月曜	午前10時～
	久保原	久保原 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時～
	久保原西	久保原西 自治公民館	地域住民 (くぼにし健康クラブ)	久保原西地区住民	毎週火曜	午前9時50分～
	狐塚	狐塚 自治公民館	地域住民	狐塚地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週土曜	午前9時～
	中原	中原 自治公民館	地域住民 (中原元気に年とろ会)	中原地区住民	毎週木曜	午前10時～
	平長谷	平長谷 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～ ※夏時間あり

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
横市地区	上蓼原	上蓼原 自治公民館	地域住民	上蓼原地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週木曜	午前10時～
	中蓼原	中蓼原 自治公民館	地域住民 (中蓼原ランチサ ロン会)	要相談	毎週水曜	午前9時30分～ (12～3月:10時～)
	下蓼原	下蓼原 自治公民館	地域住民	下蓼原地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週木曜	午前10時～
	後蓼原	後蓼原 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	久味木	久味木 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～
	霧原	霧原 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週水曜	午前10時～ (8月休み)
	加治屋	加治屋 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	和田	和田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時～
	尻枝	尻枝 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
横市地区	馬場	馬場 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時～ ※R7.6月現在休止中
	出水	出水 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時～ ※R7.6月現在休止中
	今房	今房 自治公民館	地域住民	今房地区住民 見学のみ可	毎週水曜	午前9時～
	都原東	都原 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	都原西	都原団地集会所	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	都原南	サン・アビリ ティーズ都城	地域住民	都原南地区住民	毎週木曜	午前9時～
	都原北	都原 自治公民館	地域住民	都原北地区住民	毎週火曜	午前9時～
	東加治屋	東加治屋 自治公民館	地域住民	東加治屋地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週月曜	午前10時～
	横市地区	横市 地区体育館	体育協会 (横市元気会)	どなたでも	毎週金曜	午前9時～
	都原生協団地	サン・アビリ ティーズ都城	地域住民 (都原生協団地)	どなたでも	毎週水曜	午前10時～
	わいわいクラブ (都城視覚障害者 福祉会)	サン・アビリ ティーズ都城	都城視覚障害者	どなたでも	毎週木曜	午後1時～



祝吉・沖水地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
祝吉・沖水地区地域包括支援センター	26-4212	郡元2丁目17-2 キルトスター店舗C号室

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
沖水地区	吉尾	吉尾 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時30分～
	上金田	上金田 営農研修館	地域住民	公民館加入者	毎週金曜	午前10時～
	中金田	中金田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前9時30分～
	下金田	下金田 営農研修館	地域住民	要相談	毎週金曜	午後1時30分～
	広瀬	広瀬 構造改善センター	地域住民 (自治ボランティア)	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～
	太郎坊	太郎坊 自治公民館	地域住民	要相談	毎週木曜	午前9時30分～
	山野原	山野原 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	西高木・東高木	高木 構造改善センター	地域住民	高木地区住民	毎週金曜	午前9時30分～
	旭	旭 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週 火・日曜	午前9時30分～
	中東原	中東原 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週木曜	午前10時～
	松之元	松之元 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	都北	オレンジカフェ みやこんじょ楓凜	地域住民	どなたでも	毎週 水・金曜	午前10時30分～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
祝吉地区	立野	立野 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前10時～
	早水	早水 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	上郡元	上郡元 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週火曜	午前9時50分～
	神之山	神之山 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週火曜	午前8時30分～
	稲荷	稲荷 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週 月・金曜	午前9時～
	南郡元2丁目	南郡元2丁目 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～
	南郡元3丁目	南郡元3丁目 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後1時30分～
	南郡元4丁目	南郡元4丁目 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	南郡元5丁目	南郡元5丁目 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週月曜	午後1時45分～
	下郡元	下郡元 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週 月・金曜	午前9時～
	祝吉	祝吉 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	千町	千町 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前10時～
	上川東1丁目	上川東1丁目 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後2時～
	並木	並木 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週金曜	午前10時～
	下川東	下川東 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	原口	原口 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週水曜	午前10時～
	年見	年見 自治公民館	地域住民	公民館加入者	毎週金曜	午前9時30分～

志和池・庄内・西岳地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
志和池・庄内・西岳地区地域包括支援センター	45-4180	庄内町8160番地3

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
庄内地区	乙房	乙房 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	乙房	乙房町内場分館	地域住民 (内場こけない体操)	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	乙房あざめ	あざめ分館 筋公民館	地域住民 (乙房高齢者クラブ)	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	平田	平田 自治公民館	地域住民 (平田元気会)	公民館加入者	毎週土曜	午前9時30分～
	上平田	上平田 営農研修館	地域住民 (上平田高齢者クラブ)	どなたでも (男性歓迎)	毎週木曜	午前9時30分～
	上川崎	上川崎地区構造 改善センター	地域住民	川崎地区住民	毎週金曜	午前10時分～
	下川崎	下川崎 営農研修館	地域住民 (川崎ゆいの会)	川崎地区住民	毎週水曜	午前9時30分～
	関之尾	関之尾 自治公民館	地域住民 (関之尾老人クラブ)	関之尾地区住民	毎週木曜	午前9時～
	西区	西区 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時～
	町区	町区 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前9時～
	東区	東区 自治公民館	地域住民 (東区第1高齢者クラブ 顔訪クラブ)	東区地区住民	毎週火曜	午前9時30分～
	今屋	今屋 自治公民館	地域住民 (今屋高齢者クラブ)	今屋地区住民	毎週木曜	午後1時30分～
	千草	千草営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	夏季:午前9時～11時 冬季:午前9時30分～ 10時45分
	宮島	宮島 自治公民館	地域住民	宮島地区住民	毎週金曜	午前9時～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
志和池地区	上水流西	上西 ふれあい研修館	地域住民	上水流西地区住民 他の地区の参加は要相談	毎週火曜	午前9時30分～
	上水流中	上水流中 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午後1時30分～
	上水流東	上水流東 自治公民館	地域住民 (かみひがシスターズ)	上水流東地区住民	毎週木曜	午後1時30分～
	平原	平原 自治公民館	地域住民	平原地区住民	毎週土曜	午前9時～
	下水流第1	下水流第1 自治公民館	地域住民	どなたでも (男性歓迎)	毎週土曜	午前10時～
	下水流第2	下水流第2 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～
	下水流第3	下水流第3 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	巢立	巢立 自治公民館	地域住民	巢立地区住民	毎週月曜	午前9時30分～ ※R7.6月現在休止中
	岩満	岩満 営農研修館	地域住民 (岩満高齢者クラブ)	どなたでも	毎週金曜	午後1時30分～
	吉行	吉行 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後1時～
	荒ヶ田	荒ヶ田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前10時～ ※R7.6月現在休止中
	丸谷	丸谷 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時30分～
	万ヶ塚	万ヶ塚 営農研修館	地域住民	要相談	毎週木曜	午前9時～
	薄谷	薄谷 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～ 冬季:午前10時～
	谷頭	谷頭 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～ ※R7.6月現在休止中
	崎田	崎田 営農研修館	地域住民	崎田地区住民	毎週月曜	午前9時～ ※R7.6月現在休止中
	寿万寺	寿万寺 自治公民館	地域住民 (わかば会)	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～
	麓	麓 営農研修館	地域住民	要相談	毎週木曜	午後1時30分～ ※R7.6月現在休止中
	森田	森田 営農研修館	地域住民 (森田ひまわり会)	公民館加入者	毎週火曜	午後1時～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
西岳地区	下川内	下川内 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午前9時～
	大倉田	大倉田公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時～ ※R7.6月現在休止中
	上川内中村	中村公民館	地域住民	上川内地区住民	毎週水曜	午後1時30分～
	上川内宮前	上川内地区 自治公民館	地域住民	上川内地区住民	毎週金曜	午後1時30分～
	上川内宮島	宮島公民館 (分館)	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午後1時30分～
	後川内白谷	後川内 農業者集会所	地域住民	後川内地区住民	毎週月曜	午後2時～
	後川内渡司	渡司公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～ ※R7.6月現在休止中
	荒川内	荒川内 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	高野	高野 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時～
	大塚	大塚営農研修館	地域住民	大塚地区住民	毎週木曜	午前9時～
	田野	田野地区 集落センター	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	折田代	折田代農業者 中央研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前10時～
	御池	御池小 多目的ホール	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前11時～ ※R7.6月現在休止中
	牛ノ脛	夏尾保育児童館 跡地	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	下馬渡	下馬渡公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～

山之口・高城地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
山之口・高城地区地域包括支援センター	29-1682	山之口町花木2667番地2

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

※一部掲載していない講座があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
山之口地区	永野	永野営農研修館	地域住民 (永野頑張ろう会)	永野地区住民	毎週月曜	午後1時30分～
	麓地区	麓営農研修館	地域住民 (わかがり会)	どなたでも	毎週火曜	午後2時～
	六十田	六十田公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	街区2	街区第2公民館	地域住民	街区2住民	毎週木曜	午前10時～
	西向原	西向原公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前10時30分～
	正近・中原	弥五郎どん交流 活性化センター	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	桑原	桑原 営農研修館	地域住民	桑原地区住民 見学体験のみ可	毎週水曜	午後1時30分～
	向原東	向原東 自治公民館	地域住民 (ひまわりクラブ)	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	川内	川内 営農研修館	地域住民	川内地区住民 見学体験のみ可	毎週木曜	午後2時30分～

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
高城地区	高城第1区	大井手地区 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週金曜	午後1時30分～
	高城第2区	高城2区 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午後1時15分～
	高城第3区	宝光営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	高城第4区	高城第4区 自治公民館	地域住民	高城第4区住民	毎週月曜	午前9時～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
高城地区	高城第5区	横原地区コミュニティセンター	地域住民	高城第5区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週月曜	午前9時～
	高城第6区	高城第6区自治公民館	地域住民	高城第6区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週火曜	午前10時～
	高城第7区	高城第7区自治公民館	地域住民 (シニアクラブ)	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	高城第8区	高城第8区自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	高城第9区	片前営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～
	高城第10区	高城地区公民館 石山分館	地域住民	高城第10区住民	毎週土曜	午前9時30分～
	高城第12区	香禅寺営農研修センター	地域住民	高城第12区住民	毎週木曜	午前10時～
	高城第13区	高城第13区 西久保公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	高城第13区	豊広公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	高城第14区	八久保・雁寺 集会所	地域住民	どなたでも (椅子の数に限りあり)	毎週水曜	午後1時30分～
	高城第15区	高城地区公民館 有水分館	地域住民	会場が狭く 少人数なら可	毎週金曜	午前10時～
	市野々	市野々公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	上星原	上星原 集落センター	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	下星原	下星原 自治公民館	地域住民 (星の友会)	下星原地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	第3水曜	午前10時～
	高城第17区	岩屋野集会所	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前10時～
	高城第19区	高城地区公民館 四家分館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前11時～
	高城第20区	本八重 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午後2時～

山田・高崎地区実施会場一覧

問い合わせ

名称	電話番号	所在地
都城市いきいき長寿課	23-3184	姫城町6街区21号
山田・高崎地区地域包括支援センター	45-8411	高崎町大牟田1150番地1

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

山田地区	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
	牛谷	牛谷多目的集会施設	地域住民 (牛谷いきいきサロン)	どなたでも	第2・4 木曜	午後2時～
	瀬茅	瀬茅営農研修館	地域住民	瀬茅地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週火曜	午後1時30分～
	毘砂丸	毘砂丸自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時～
	山田万ヶ塚	万ヶ塚 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	田中	田中営農研修館	地域住民	田中地区住民	毎週月曜	午前9時～
	修行	修行営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週日曜	午後1時30分～
	石風呂	石風呂 営農研修館	地域住民 (高齢者クラブ・ 星ヶ尾会)	石風呂地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週土曜	午後1時30分～
	平山	平山公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前10時～
	瀬之口	瀬之口公民館 (瀬之口多目的集会施設)	地域住民	どなたでも	毎週土曜	夏季:9時30分～ 冬季:午前10時～
	中村	中村 自治公民館	地域住民	中村地区住民 他の地区の見学・体験は可。 参加は要相談	毎週土曜	午前9時～
	西柅・脇之馬場	山田 総合福祉センター けねじゅ苑	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時30分～
	竹脇	竹脇 農事集会場	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～
	長谷	長谷 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時～
	大古川	大古川 営農研修館	地域住民 (いきいききぼう会)	どなたでも	毎週水曜	午前9時～ 冬季:午前9時30分～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
山田地区	上是位川内	上是位川内地区 多目的集会施設	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	北田	北田営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時～
	古江	古江営農研修館	地域住民	古江地区住民 他の地区は見学のみ可	毎週木曜	午前9時～
	山内二	山内二 営農研修館	地域住民	山内二地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週火曜	午前9時30分～
	谷頭一	谷頭一 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時30分～
	谷頭二	谷頭二 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	谷頭三	山田農業者 トレーニングセンター	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時30分～
	谷頭五-①	谷頭営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	谷頭五-②	谷頭営農研修館	地域住民	谷頭五地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週金曜	午前9時～
	谷頭 六・七・八・九	谷頭中央公民館	地域住民	谷頭六～九地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週金曜	午前9時30分～

※会場によっては、夏時間・冬時間があります。

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
高崎地区	谷川	谷川自治公民館	地域住民 (谷川高齢者クラブ)	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～
	町倉	町倉 自治公民館	地域住民 (町倉高齢者)	公民館加入者	毎週火曜	午前10時～ 夏季:午前9時～
	割付	割付自治公民館	地域住民 (割付がんばろう会)	どなたでも	毎週木曜	午後1時30分～
	栗巢	栗巢自治公民館	地域住民 (栗巢老人会)	どなたでも	毎週 水曜・日曜	午後1時30分～
	栢木	栢木自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午前9時～
	田平	大牟田多目的 集会所	地域住民	田平地区住民	毎週火曜	夏季:午前8時30分～ 冬季:午前9時～
	上新田	上新田 自治公民館	地域住民	受け入れたいが 椅子が少ないので難しい	毎週金曜	午前10時～
	下新田	下新田 自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週月曜	午前9時30分～

	実施地区	実施場所	実施団体 (実施団体名)	参加者受け入れ条件	活動日時	
高 崎 地 区	旭	旭自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	夏季:午前9時～ 冬季:午前9時30分～
	上勢西	上勢西 営農研修館	地域住民	上勢西地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週火曜	午前9時～
	牟礼水流	牟礼水流 営農研修館	地域住民	牟礼水流地区住民 他の地区は見学・体験のみ可	毎週月曜	午前10時～
	原村	原村営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週火曜	午後1時30分～
	田中	田中自治公民館	地域住民	どなたでも	毎週水曜	午前9時30分～
	松ヶ水流	松ヶ水流 自治公民館	地域住民	椅子が少ない 少人数なら可	毎週金曜	午後1時30分～
	つま 東	東 自治公民館	地域住民	東地区住民	毎週土曜	午前9時～
	榎堀	榎堀 自治公民館	地域住民 (うたと会)	椅子が少ない 少人数なら可	毎週木曜	午前9時30分～
	横谷	横谷 営農研修館	地域住民 (横谷友愛クラブ)	どなたでも	毎週火曜	午前9時30分～
	共和	共和 営農研修館	地域住民	どなたでも	毎週土曜	午前10時～
	三和	三和 自治公民館	地域住民	三和地区住民 他の地区は見学のみ可	毎週火曜	午前9時30分～
	蔵元	蔵元 自治公民館	地域住民 (なかよしクラブ)	どなたでも	隔週土曜	午前9時30分～
	塚原	塚原 自治公民館	地域住民	塚原地区住民 他の地区は見学・体験のみ可。 参加は要相談	毎週水曜	午後1時30分～
	吉村	吉村 自治公民館	地域住民	どなたでも (椅子の数による)	毎週月曜	午前10時～
	炭床	炭床 自治公民館	地域住民	炭床地区住民 他の地区は見学のみ可	毎週水曜	午前10時～
	たちばな荘	たちばな荘	地域住民	どなたでも	毎週木曜	午後2時～