

令和8年度 しゃんしゃん体操教室のご案内

～いつまでも「しゃん」と元気で暮らすために～

しゃんしゃん体操は、介護予防と地域のふれあいを目的にして、鳥取市で作られた体操です。新聞紙を丸めた手作りの棒を使い、鳥取市の「しゃんしゃん傘踊り」の音楽に合わせて行う、1曲約5分程度の体操です。

いつまでも「しゃん」とした身体と気持ちでいきいきと暮らしていただきたいという願いが込められています。

しゃんしゃん
しゃんしゃんしゃんしゃん



会場	鹿野地区公民館	鹿野保健センター
4月	13日(月)	20日(月)
5月	18日(月)	25日(月)
6月	8日(月)	22日(月)
7月	13日(月)	27日(月)
8月	10日(月)	24日(月)
9月	14日(月)	28日(月)
10月	19日(月)	26日(月)
11月	9日(月)	30日(月)
12月	14日(月)	21日(月)
1月	12日(火)	25日(月)
2月	8日(月)	22日(月)
3月	8日(月)	29日(月)
主催	鹿野地区公民館 ☎38-0022	鹿野町総合支所 市民福祉課 ☎30-8684
【時間】9:30～10:30 【講師】しゃんしゃん体操普及員 【持ち物】水分補給用ドリンク、ある方はしゃんしゃん棒		

※感染症・気象などの状況により、中止となる場合があります。開催の有無や各種お問い合わせについては、各会場の主催者へお問い合わせください。