

第2期 (9~12月)

参加者募集!

介護予防

はっらっ健康教室

楽しく動いて
身体も心も健康に!



加齢とともに、筋力や身体機能は低下し、「転んで骨折」など思わぬケガから寝たきりになる傾向があります。そんな要介護状態を防ぐために、「運動習慣」は重要です。筋力を維持し、身体機能を向上させるだけでなく、ストレス発散や認知症予防にもとても効果的です。いつまでも自分の手や足でやりたいことができるよう、楽しく運動を続けて「健康寿命」を延ばしましょう!

右記の会場で開催しています。週1回、合計12回の教室です。日程の詳細は裏面をご覧ください。

対象

- 島内65歳以上の方
2021年3月31日まで
に65歳に到達する方

お申込方法

- 裏面をご覧ください。

《会場》(①~⑤から選択)



① 佐渡スポーツハウス

定員	15名
担当	本間、藤井
内容	ストレッチ、踏み台昇降、脳トレ、レクリエーションゲームなどを行います。

② サンテラ佐渡スーパーアリーナ

定員	15名
担当	石川、本間
内容	有酸素運動、自重トレーニング、ストレッチ、脳トレなどを行います。

③ 両津総合体育館 〈火曜日〉

定員	15名
担当	石川、藤井
内容	有酸素運動や、ゴムチューブを使った筋力トレーニング等で、健康維持、増進を図ります。

④ 両津総合体育館 〈木曜日〉

定員	10名
担当	石川、高野
内容	「コグニサイズ」を中心としたコースです。頭を使った課題と体を使った課題を同時に行い、心身の機能を効率的に上げていきます。

⑤ 小木地区あゆす会館

定員	15名
担当	本間、藤井、高野
内容	ストレッチ、踏み台昇降、脳トレ、レクリエーションゲームなどを行います。

《 日 程 》



① 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	10日/17日/24日
10月	1日/8日/15日/22日/29日
11月	5日/12日/19日/26日
12月	(3日)

② サンテラ佐渡スーパーアリーナ 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	11日/18日/25日/
10月	2日/9日/16日/23日/30日
11月	6日/13日/20日/27日
12月	(4日)

③ 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	8日/15日/22日/29日
10月	6日/13日/20日/27日
11月	3日/10日/17日/24日
12月	(1日)

④ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	10日/17日/24日
10月	1日/8日/15日/22日/29日
11月	5日/12日/19日/26日
12月	(3日)

⑤ 小木地区あゆす会館 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	11日/18日/25日
10月	2日/9日/23日/30日
11月	6日/13日/20日/27日
12月	4日

お申し込み方法

- ご希望の会場へ、お電話でお申し込みください。
※窓口にご来館いただいてもかまいません。

受付開始

電話受付時間

8/12
(水)~

8:30~
17:00

佐渡スポーツハウス

☎ 55-2566



小木地区あゆす会館の
お申込みはこちらです

サンテラ佐渡スーパーアリーナ

☎ 67-7645

両津総合体育館

☎ 27-7080

受講料

- 無料

別途施設利用料として、**1回100円**が必要です。毎回教室開始前に各会場窓口でお支払いください。
※あゆす会館は施設利用料無料です。

用意する物

- 運動できる服装
- 内履き
- 汗ふきタオル
- 水分など
- マスク(運動以外で着用)

