

第3期 (12~3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!



## 《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、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。

### 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
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。

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。

# 《 日 程 》

## ① 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

12月	17日/24日
1月	7日/14日/21日/28日
2月	4日/18日/25日
3月	4日/11日/18日/(25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)

12月	18日/25日
1月	8日/15日/22日/29日
2月	5日/12日/19日/26日
3月	5日/12日/(19日)

## ③ 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

12月	15日/22日
1月	5日/12日/19日/26日
2月	2日/9日/16日/23日
3月	2日/9日/(16日)

## ④ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

12月	17日/24日
1月	7日/14日/21日/28日
2月	4日/11日/18日/25日
3月	4日/11日/(18日)

## ⑤ 小木地区あゆす会館 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全10回)

12月	18日/25日
1月	22日/29日
2月	5日/19日/26日
3月	5日/12日/26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

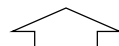
電話受付時間

**11/16**  
(月)~

**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)

