

第1期(4~8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  
2022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。

《時間》14:00~15:30(全会場)

《会場》(①~⑤から選択)

## ① 佐渡スポーツハウス &lt;木曜日&gt;

定員	15名
担当	本間、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 佐渡市総合体育館 &lt;金曜日&gt;

定員	15名
担当	石川
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 &lt;火曜日&gt;

定員	15名
担当	石川、高野
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 &lt;木曜日&gt;

定員	15名
担当	石川
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。

## ⑤ 小木地区あゆす会館 &lt;金曜日&gt;

定員	15名
担当	本間
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)

5月	6日/13日/20日/27日
6月	3日/10日/17日/24日
7月	1日/8日/15日/22日/ (29日) ※( )は予備日です。

## ② 佐渡市総合体育館 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	7日/14日/21日/28日
6月	4日/11日/18日
7月	2日/9日/16日/23日/30日
8月	(6日) ※( )は予備日です。

## ③ 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	11日/18日/25日
6月	1日/8日/15日/22日/29日
7月	6日/13日/20日/27日
8月	(3日) ※( )は予備日です。

## ④ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	6日/13日/20日/27日
6月	3日/10日/17日
7月	1日/8日/15日/22日/29日
8月	(5日) ※( )は予備日です。

## ⑤ 小木地区あゆす会館 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

4月	23日
5月	7日/14日/21日/28日
6月	4日/11日/18日
7月	2日/9日/16日/23日/ (30日) ※( )は予備日です。

### お申込み方法

- 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

**4/15**  
(木)~

**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

佐渡市総合体育館

☎ 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
- マスク (運動時以外着用)
- 内履き
- 汗ふきタオル
- 水分など

