

介護予防

参加者募集!

はっらっ健康教室

《時間》 14:00~15:30 (全会場)

《会場》 (①~⑤から選択)

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
2024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。

① 両津総合体育館 <火曜日>

定員	15名
担当	石川・本間
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。

② 両津総合体育館 <木曜日>

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。

③ 佐渡スポーツハウス <木曜日>

定員	20名
担当	本間・尾崎
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。

④ 小木地区あゆす会館 <金曜日>

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。

⑤ 佐渡市総合体育館 <金曜日> (ヒルトップアリーナ佐渡)

定員	20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。

《 日 程 》 ※ () は予備日です。

① 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	9日/16日/30日
6月	6日/13日/20日/27日
7月	4日/11日/18日/25日
8月	1日/(8日)

② 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	11日/18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/(10日)

③ 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

4月	27日
5月	11日/18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)

④ 小木地区あゆす会館 〈金曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全9回)

4月	28日
5月	19日
6月	2日/9日/23日/30日
7月	7日/21日/28日

⑤ 佐渡市総合体育館 〈金曜日〉

(ヒルトップアリーナ佐渡)

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	12日/19日/26日
6月	2日/9日/16日/23日/30日
7月	7日/14日/21日/28日
8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

4/17
(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
お申し込みはこちらです

佐渡市総合体育館

(ヒルトップアリーナ佐渡)

☎ 67-7645

両津総合体育館

☎ 27-7080

受講料

- 無料

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

