

参加者募集!

介護予防

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)

① 小木地区あゆす会館 <月曜日>

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。

② 両津総合体育館 <火曜日>

定員	15名
担当	本間・野口
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 両津総合体育館 <木曜日>

定員	15名
担当	本間・野口
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 佐渡スポーツハウス <木曜日>

定員	20名
担当	尾崎・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	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。

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
2025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 》 ※ () は予備日です。

① 小木地区あゆす会館 〈月曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

4月	22日
5月	13日/20日/27日
6月	3日/17日/24日
7月	1日/8日/22日/29日
8月	5日

② 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

4月	30日
5月	7日/14日/21日/28日
6月	4日/11日/18日/25日
7月	2日/9日/16日/(23日)

③ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	9日/16日/23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)

④ 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

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

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)

4月	26日
5月	17日/24日/31日
6月	7日/14日/28日
7月	5日/12日/19日/26日
8月	2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。
※窓口に直接お越しいただいてもかまいません。

受付開始

電話受付時間

4/16
(火)~

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

