

# 介護予防・はつらつ健康教室

## ■教室生募集！

運動不足やメタボ・肩こり・腰痛・膝痛などが気になる方!!  
 有酸素運動・自重トレーニング・チューブトレーニング等で、  
 健康維持・増進をはかります!  
 スポーツプログラマーの指導のもと、あなたに合った運動方法  
 で健康な体をつくりましょう。



対 象	65歳以上の方(平成30年3月31日までに65歳に到達する方)			
定 員	15名			
時 間	14:00~15:30(90分)			
受 講 料	無料(別途施設利用料1回100円がかかります。)			
会 場	両津総合体育館			
曜 日	毎週火曜 (全12回)			
日 程	9 月	10 月	11 月	12 月
	12・19・26	10・17・24・31	7・14・21・28	5(・12)
	※12日は体力測定をします。			※12日は予備日
申 込 方 法	下記申込用紙に必要事項を記入し、両津総合体育館窓口提出してください。			
申 込 開 始	8/15(火)~ (定員になり次第締め切り)			
持 ち 物	・室内シューズ ・運動できる服装 ・タオル ・水分 等			
お 問 合 せ	佐渡市スポーツ協会(佐渡スポーツハウス) 55-2566			



## 平成29年度 第②期 (9~12月) 介護予防・はつらつ健康教室 申込書

フリガナ		性 別	生年月日
氏 名		男 ・ 女	年 月 日( 歳)
住 所	〒 -	自宅TEL	
		携帯TEL	
入会の 目的・目標		既往症	