

介護予防・はつらつ健康教室



いつまでも元気に過ごすために!
肩こり・腰痛・膝痛などが気になる方!
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!!
(会場によって内容は異なります。)



▼2会場を実施します!

| | | | |
|---|---|-------------------------|--------------------|
| 両津総合体育館 会場 佐渡市梅津2343-1 ☎27-7080 | 日 程 (全12回) | 毎週火曜日 14:00~15:30 (90分) | |
| | | 5月 | 8日(※体力測定)・15日・22日 |
| | | 6月 | 5日・12日・26日 |
| | | 7月 | 3日・10日・17日・24日・31日 |
| | 8月 | 7日・(14日 ※予備日) | |
| | 担当指導者 | 石川・藤井 | |
| 定 員 | 15名 | | |
| 受講料 | 無料 ※別途施設利用料として1回100円が必要です。毎回教室開始前にお支払いください。 | | |

▶受付開始
4/16月~

対象者

市内**65歳以上**の方
(平成31年3月31日までに
65歳に到達する方)

申し込み方法

下記申込書に必要事項を
記入し、スポーツ協会各施
設窓口へお出しください。

用意する物

室内シューズ・運動できる
服装・タオル・水分 等

| | | | |
|---|---|-------------------------|--------------------|
| 佐渡スポーツハウス 会場 佐渡市吉岡1675 ☎55-2566 | 日 程 (全12回) | 毎週木曜日 14:00~15:30 (90分) | |
| | | 5月 | 10日(※体力測定)・17日・24日 |
| | | 6月 | 7日・14日・21日・28日 |
| | | 7月 | 5日・12日・19日・26日 |
| | 8月 | 2日・(9日 ※予備日) | |
| | 担当指導者 | 本間・石川・藤井 | |
| 定 員 | 15名 | | |
| 受講料 | 無料 ※別途施設利用料として1回100円が必要です。毎回教室開始前にお支払いください。 | | |

お問い合わせ

■一般財団法人 佐渡市スポーツ協会
(佐渡スポーツハウス)
0259-55-2566

■佐渡市市民福祉部高齢福祉課
高齢福祉係
0259-63-3790

平成30年度【第1期】(5~8月) 介護予防・はつらつ健康教室 参加申込書

| | | | |
|-------------------------|------------------------------|--------------|-----------|
| 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 | |
| ご希望の 会場を選択し てください | ・両津総合体育館 会場 ・佐渡スポーツハウス 会場 | 入会の 目的・目標 | |