

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会場で実施します!

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)	
		9 月	4日・11日・18日・25日 (※4日体力測定)
		10 月	9日・16日・23日・30日
		11 月	6日・13日・20日・27日
		12 月	(4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回100円が必要です。 毎回教室開始前にお支払いください。		

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)	
		9 月	13日(※体力測定)・20日・27日
		10 月	4日・11日・18日・25日
		11 月	1日・8日・15日・22日・29日
		12 月	(6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
8/10(金)~

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)

申込み方法

下記申込書に必要事項を
記入し、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

☎お問合せ

- 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2期】(9~12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	