



# 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!

<p><b>両津会場</b></p> <p><b>両津総合体育館</b></p> <p>佐渡市梅津2343-1 ☎27-7080</p>	日 程 (全12回)	毎週火曜日 14:00~15:30 (90分)	
		12月	18日・25日(※18日体力測定)
		1月	8日・15日・22日・29日
		2月	5日・12日・19日・26日
	3月	5日・12日・(予備日19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。毎回教室開始前に窓口でお支払いください。		

<p><b>真野会場</b></p> <p><b>佐渡スポーツハウス</b></p> <p>佐渡市吉岡1675 ☎55-2566</p>	日 程 (全12回)	毎週木曜日 14:00~15:30 (90分)	
		12月	20日・27日(※20日体力測定)
		1月	10日・17日・24日・31日
		2月	7日・14日・21日・28日
	3月	7日・14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。毎回教室開始前に窓口でお支払いください。		

▶受付開始  
**11/22(木)~**

**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3期】(12~3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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両津総合体育館 会場</li> <li>・佐渡スポーツハウス 会場</li> </ul>	入会の目的・目標	