

# 介護予防

一般財団法人佐渡市スポーツ協会

# はつらつ健康教室

老化を防ぎ、はつらつ長生きを目指そう!



島内  
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

参加者募集!

in サンテラ



会場

サンテラ佐渡  
スーパーアリーナ  
2F(軽運動場)

〈主なメニュー〉

- ・踏み台昇降
- ・ストレッチ
- ・脳トレ
- ・レクリエーションゲーム  
など



日 程 (全8回)	毎週 金 曜 日 (14:00~15:30)	
	1 月	18日・25日
	2 月	1日・8日・15日・22日
	3 月	1日・8日
指 導 者	本間・石川	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。 毎回教室開始前に窓口でお支払いください。	
必用な物	運動できる服装・内履き・汗ふきタオル・水分	

【お問合せ】

■一般財団法人佐渡市スポーツ協会  
(サンテラ佐渡スーパーアリーナ)  
0259-67-7645

■佐渡市市民福祉部高齢福祉課  
高齢福祉係  
0259-63-3790

お申込み

サンテラ佐渡スーパーアリーナ

住 所: 佐渡市窪田75-1

電 話: 0259-67-7645

- 下記参加申込書をご記入いただき  
窓口にお出しください。
- お電話でも受け付けます。
- 定員(15名)に達し次第締め切ります  
のでお早めにお申し込みください。
- 受付開始: 12月15日(土)~

平成30年度(1~3月) 介護予防・はつらつ健康教室(サンテラ) 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	〒 -	電 話	
		緊急連絡先	