

しまびと元気応援団かわら版

令和6年6月号

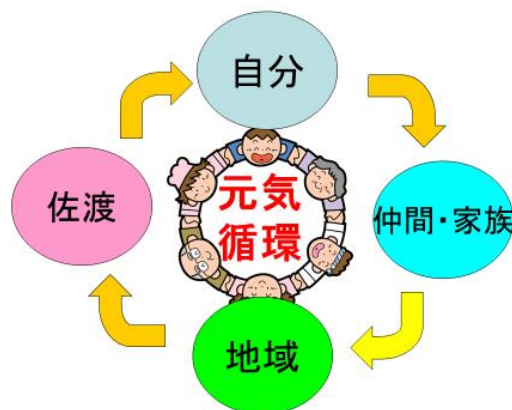
しまびと元気応援団は、今年で19年目を迎えました。

「～元気の循環～ 自分が元気に 家族・仲間が元気に 地域が元気に」を合言葉に、今年度も活動をしています。

しまびと元気応援団は、一緒に活動する仲間やグループを随時募集しています！
ぜひ、みんなで楽しく活動しませんか？ お待ちしております😊

しまびと元気応援団の活動の条件

1. 自分が元気になる
2. 家族や仲間、地域の人へ元気のおすそ分けをする
3. 自分達でできることをする
4. 健幸さと21計画の目標達成に貢献する
5. 5人以上で活動する



お知らせ

しまびと元気広場を開催します！！

佐渡島内4会場で、しまびと元気応援団の活動紹介や活動体験ができる「しまびと元気広場」を開催します。詳細については、佐渡市広報やSNS などでお知らせしますので、ぜひお近くの会場に足を運んでみてください！

ご来場の皆様に、健幸ぽいんと5ポイントをプレゼントします。

さらに、にいがたヘルス&スポーツマイレージ100ポイントがもらえます。

★しまびと元気広場情報★

《第1弾 両津会場》

日時 6月15日（土）10:00～14:00

会場 佐渡島開発総合センター

※国中・相川・南部会場は、日時・会場未定。お楽しみに☆



今年も「健康寿命日本一」をめざして、
みんなでやらんかさ！ためんかさ！もらわんかさ！

対象事業が増えて
パワーアップ★



健幸ぽいんと



詳しくは佐渡市ホームページをご覧ください

佐渡市では健幸ぽいんと事業を行っています。
しまびと元気応援団の活動に参加すると健幸ぽいんとがもらえます。
気になる活動やグループがありましたら、ぜひ一度、お問い合わせください。
今年度の活動グループについては裏面に一覧があります。

健幸ぽいんと ×



新潟県が実施している「にいがたヘルス&スポーツマイレージ」
のアプリに登録すると、もっとお得にポイントがためられます！

しまびと元気応援団の情報は
佐渡市ホームページ、SNS で随時更新中！！
しまびと元気応援団に関する問い合わせは、
下記事務局までご連絡ください。

佐渡市ホームページ しまびと元気応援団

<https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2007/30038.html>

しまびと元気応援団フェイスブック

<https://www.facebook.com/Shimabitogenkisado/>



事務局 佐渡市役所 市民生活部 健康医療対策課 ☎ 0259-63-3115



活動グループ 紹介

しまびと元気応援団は
現在、20グループが活動しています！
どの活動もどなたでも参加できます。
ぜひ、足を運んでみてください！



	グループ名	日 時	会 場	お問い合わせ
親 子	パパママサークル つくしんぼ	月 1 程度 水曜日 13:30～15:00	あゆす会館ほか	facebook で 活動公開  https://www.facebook.com/tukusinbo/
	島旨ごはん	佐渡の伝統料理の伝承、地産地消を大切に した料理教室の開催 (年 5 回を予定)		山郷 ☎ 090-8501-8400 (午前中)
	福島とむすぶ 佐渡へっついの家	【子ども将棋クラブ】 毎週土曜日 13:00～16:00	へっついの家	山田 ☎ 090-4057-1987 (土日のみ)
		【子どもとランニング】 毎週 土曜日・日曜日・祝日	やはたの里周辺	三村 ☎ 070-5468-3899
	がんばるパパさんクラブ	不定期で子育てをする仲間が集まり、 遊んだり、子育ての勉強会を行います。		事務局 ☎ 0259-63-3115
	佐渡ミュージック・ケア 研究所 海の会	【学習会】 月 1 回 18:30～	佐渡中央会館	木内 ☎ 090-1693-3684
		【ミュージック・ケア セッション】 第 4 日曜日 10:30～	ヒルトップ アリーナ佐渡	
	佐渡ミュージック・ケア 研究会 ♪おひさま	【ファミリーセッション】 月 1 回 日曜日 10:00～11:00	吉井ふれあい センター	福田 ☎090-1423-1576
【楽曲の習得】月 1 回 日曜日 13:00～15:00		八幡 集落センター		
ミュージック・ケアの 出前も行っています。				
フラ ダン ス	ロゼラニ・ フラスタジオ	毎週火・金曜日 19:00～21:00	ヒルトップ アリーナ佐渡	田島 ☎ 0259-52-3955

	グループ名	日 時	会 場	お問い合わせ
ま ち 歩 き	チームさど和談団	佐渡島内の集落ごとにまち歩きをする ためのガイドブック「あるかんか佐渡」 を作成し、まち歩きや講演をしています。		後藤 ☎ 080-5467-9524 gonchantaisho@yahoo.co.jp
	バンダナ ウォーキング隊	月 1 回 10:00～12:00	佐渡各地のウォーキングを 行っています。 ウォーキング後は美味しい ランチをいただきます。	渡邊 ☎ 0259-66-3672
	自然観察 花とのふれあい	毎月 第 2 金曜日 9:30～	島内の各所駐車場集合 さらに年 1 回島外旅行	金子 ☎ 090-5800-2249
運 動	フレッシュクラブ	毎週水曜日 13:30～14:30	トキのむら元気館 または武道館	熊谷 ☎ 090-5526-9292
	体操クラブ	毎週金曜日 13:30～15:30	東部コミュニティ センター	渡邊 ☎ 0259-63-6512
	月曜会 薈	毎週月曜日 (祭日は休み) 13:30～14:30	畑野温泉松泉閣 1 階	石川 ☎ 070-4077-1790 0259-66-3631
温 泉	温泉へ湯こう	「住みよい佐渡を創る会」 畑野温泉松泉閣でゆったりのんびり健やかに 住みよい佐渡へ知恵を出し合います。		細野 ☎ 0259-66-3222
民 謡	えのきだ座	月 2 回 土曜日 10:00～12:00	佐渡中央会館	榎田 ☎ 090-3524-9259
そ の 他	佐渡市健康推進 協議会	旧市町村単位で活躍中！ 食・運動・お口の健康に 関することを地域に伝える 活動をしています。		事務局 ☎ 0259-63-3115
	ぽかぽか	毎月 1 回 18:45～20:30 Cozyroom かねふく (河原田本町) ホワイトボード・ミーティング® の気軽な勉強会です。		渡辺 ☎ 0259-88-3111
	正そう骨格！ ～QOL 向上隊～	子どもからお年寄りまで、姿勢の改善の 大切さや生活習慣改善の仕方について 健康講座を行います。		中川 ☎ 090-9238-9769
	WBY-2050 部隊	若者・学生が元気になるような 佐渡らしい活動を企画中です！		中村 ☎ 070-4381-3292
	オールドルーキー	たけのこの加工を通して地域の環境整備や 高齢者のフレイル予防を目指しています。		高柳 ☎ 090-7257-0954