一般財団法人佐渡市スポーツ協会

回覧

令和7年4月10日発行

第1期（4～8月）

介護予防 はつらつ健康教室

参加者募集！

楽しく動いて
身体も心も健康に！

加齢とともに、筋力や身体機能は低下し、「転んで骨折」など思わぬケガから寝たきりになる傾向があります。

そんな要介護状態を防ぐために、「運動習慣」は重要です。筋力を維持し、身体機能を向上させるだけでなく、ストレス発散や認知症予防にもとても効果的です。

いつまでも自分の手や足でやりたいことができるよう、楽しく運動を続けて「健康寿命」を延ばしましょう！

右記の会場で開催しています。
週1回、合計12回の教室です。
日程の詳細は裏面をご覧ください。

対　象

●島内65歳以上の方
2026年3月31日までに65歳に到達する方

お申込方法

●裏面をご覧ください。

《 時 間 》 14:00～15:30（❶～❺）
《 会 場 》（❶～❺から選択）

❶ 小木地区あゆす会館　〈月曜日〉

定　員	１５名	担 当	本 間
内　容	ストレッチ、踏み台昇降、脳トレ、レクリエーションゲームなどを行います。		

❷ 両津総合体育館　〈火曜日〉

定　員	２５名	担 当	本間・野口・佐々木
内　容	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。		

❸ 両津総合体育館　〈木曜日〉

定　員	２５名	担　当	本間・野口・佐々木
内　容	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。		

❹ 佐渡スポーツハウス　〈木曜日〉

定　員	２０名	担　当	佐々木・本間
内　容	ストレッチ、踏み台昇降、脳トレ、レクリエーションゲームなどを行います。		

❺ 佐渡市総合体育館（ヒルトップアリーナ佐渡）　〈金曜日〉

定　員	２５名	担　当	本間・佐々木
内　容	有酸素運動、自重トレーニング、ストレッチ、脳トレなどを行います。		

《 時 間 》 13:30～14:30

❻ 佐渡スポーツハウス（温水プール）　〈水曜日〉　新規

定　員	２５名	担　当	土屋・本田
内　容	水中運動で健康維持、増進を図ります。		

《日　程》

❶ 小木地区あゆす会館　〈月曜日〉

時間▶14:00～15:30　（全12回）

４月	２１日
５月	１２日／１９日／２６日
６月	２日／９日／２３日／３０日
７月	７日／１４日／２８日
８月	４日

❷ 両津総合体育館　〈火曜日〉

時間▶14:00～15:30　（全12回）

４月	２２日
５月	１３日
６月	３日／１０日／１７日／２４日
７月	１日／８日／１５日／２２日／２９日
８月	５日

❸ 両津総合体育館　〈木曜日〉

時間▶14:00～15:30　（全12回）

４月	２４日
５月	８日／１５日／２９日
６月	５日／１２日／２６日
７月	３日／１０日／１７日／２４日／３１日

❹ 佐渡スポーツハウス　〈木曜日〉

時間▶14:00～15:30　（全12回）

４月	２４日
５月	８日／１５日／２２日／２９日
６月	５日／１２日／１９日／２６日
７月	３日／１０日／１７日

❺ 佐渡市総合体育館　〈金曜日〉

（ヒルトップアリーナ佐渡）

時間▶14:00～15:30　（全12回）

５月	２日／９日／２３日／３０日
６月	６日／１３日／２０日／２７日
７月	４日／１８日／２５日
８月	１日

❻ 佐渡スポーツハウス（温水プール）　〈水曜日〉

時間▶13:30～14:30　（全10回）　新規

５月	７日／１４日／２１日／２８日
６月	４日／１１日／１８日／２５日
７月	２日／９日

お申込み方法

●ご希望の会場へ、お電話でお申し込みください。

※窓口に直接お越しいただいてもかまいません。

受付開始　4/16（水）～

電話受付時間　8:30～17:00

佐渡スポーツハウス
☎ 55-2566
小木地区あゆす会館のお申込みはこちらです

佐渡市総合体育館
（ヒルトップアリーナ佐渡）
☎ 67-7645

両津総合体育館
☎ 27-7080

受講料

●無料

用意する物

●運動できる服装
●内履き
●汗ふきタオル
●水分など

※温水プールでの水中運動のみ水着・スイムキャップ・ゴーグルが必要となります