

第1回「赤泊地区いきいき生涯学級」

健康ウォーク



赤泊地区教育係では今年度も高齢者を対象とした「赤泊地区いきいき生涯学級」を年間を通して8回開催します。

（年間予定は裏面に記載）

受講料は年間1,000円で65歳以上の方は無料となります。（令和7年度中に65歳になられる方も対象です）

第1回目の講座は、佐渡市スポーツ推進員の方を講師にウォーキング教室を開催します。実技指導を受けた後、天気良ければ、赤泊総合文化会館周辺を景色を眺めながら歩きます。

★健康ウォーキング★

【日 時】 令和7年5月30日（金）

・受付 午後1時30分から

・実技 午後2時00分から午後3時30分まで

【会 場】 赤泊総合文化会館 3階多目的ホール・文化会館周辺コース

【講 師】 佐渡市スポーツ推進員

【受講料】 1,000円（年間）
65歳以上は無料です。

【持ち物】 運動靴、水分、タオル
健幸ポイントカード

動きやすい服装でおいでください。

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係 ☎ 87-3141

Fax 87-3110

お申込みお待ちしております！



令和7年度 赤泊地区いきいき生涯学級

1. 実施内容・日程

月 日	時 間	テーマ	内 容 (講師・会場)
5月30日(金)	午後1:30～午後3:30	健康ウオーク	ウォーキング教室 (スポーツ推進員)
6月27日(金)	午前8:30～午後4:00	現地研修会①	島内研修 (会場未定)
7月25日(金)	午後2:00～午後4:00	ニュースポーツ	ニュースポーツ体験 (赤泊総合文化会館)
8月29日(木)	午後1:00～午後4:00	ものづくり体験	陶芸体験 (ふすべ村)
9月26日(金)	午前9:00～午前11:00	太鼓をたたこう	和太鼓体験 (しんちゃん先生)
10月31日(金)	午前8:30～午後4:00	現地研修会②	島内研修 (会場未定)
11月30日(日)	午前9:00～正午	正月飾りを作ろう	さげ紙づくり教室 (駒形 豊先生)
12月7日(日)			しめ縄作り教室 (松澤 英晴先生)
1月30日(金)	午後2:00～午後4:00	健康幸和	健康指導 (保健師・栄養士)

注：1 現地研修会はマイクロバスにて現地を巡ります。
(昼食料金は実費でお願いとなります。)

注：2 日程・内容は変更となる場合がございます。

お申込み・お問合せ

お申込みお待ちしております！

赤泊地区教育係 ☎87-3141 (Fax 87-3110)