

第2期（9～12月）

参加者募集！

介護予防 はつらつ健康教室

楽しく動いて
身体も心も健康に！



ストレッチは筋肉や腱の柔軟性が低下するのを防ぎ、関節の可動域を広め、思わぬ怪我を予防します。

加齢とともに何でもない場所で転倒して骨折してしまう人も増える傾向があります。骨折から寝たきりになり要介護になることさえあります。

一方で人間は何歳になっても筋力をつけることも可能です。

ストレッチや筋力トレーニングを毎日の生活の中に取り入れて、イキイキ長生きを目指しませんか？

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 (①～⑤)

《 会 場 》 (①～⑤から選択)

① 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。		

② 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、ストレッチ、自重トレーニング等で、健康維持、増進を図ります。		

③ 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、ストレッチ、自重トレーニング等で、健康維持、増進を図ります。		

④ 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。		

⑤ 佐渡市総合体育館 〈金曜日〉

(ヒルトップアリーナ佐渡)

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。		

《 日 程 》

① 小木地区あゆす会館 〈月曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	1日 / 22日 / 29日
10月	6日 / 20日 / 27日
11月	10日 / 17日
12月	1日 / 8日 / 15日 / 22日

② 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	2日 / 16日 / 30日
10月	7日 / 21日 / 28日
11月	4日 / 11日 / 18日 / 25日
12月	2日 / 9日

③ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	11日 / 18日
10月	2日 / 9日 / 16日 / 23日 / 30日
11月	6日 / 13日 / 20日 / 27日
12月	4日

④ 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	11日 / 18日 / 25日
10月	2日 / 9日 / 23日 / 30日
11月	6日 / 13日 / 20日 / 27日
12月	4日

⑤ 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)

9月	19日 / 26日
10月	10日 / 17日 / 24日 / 31日
11月	7日 / 14日 / 21日 / 28日
12月	5日 / 12日

お申し込み方法

- ご希望の会場へ、お電話でお申し込みください。
※窓口にご来館いただいてもかまいません。

受付開始

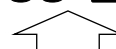
電話受付時間

8/18
(月) ~

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

