



「笑顔！健康運動教室」を開催します

畑野農村環境改善センターを会場に「笑顔！健康運動教室」を開催します。
無理なく参加できるよう座ったままでもできる運動も行います。お気軽に参加ください。

- 1 日時 令和7年 10 月9日(木)、10 月 23 日(木)、11 月6日(木)、11月 20 日(木)
全4回 各日ともに 9:15～10:30
- 2 会場 畑野農村環境改善センター 多目的ホール
- 3 対象 男女、年齢問わずどなたでも参加できます。(定員 20 名 先着順)
- 4 その他 詳しくは、別紙チラシをご覧ください。

本件についての問い合わせ先
佐渡市教育委員会社会教育課
西教育事務所畑野地区教育係
担当:村上
電話(直通)0259-66-2105



参加者募集！

皆で楽しく体を動かしましょう！

笑顔！健康運動教室



10/ 9 (木) 9:15～10:30

10/23 (木) 9:15～10:30

11/ 6 (木) 9:15～10:30

11/20 (木) 9:15～10:30

全4回の教室の中で、健康維持や健康増進に繋がるリズム体操やトランポピクスなどの運動を行います。

音楽に合わせて体を動かすことで、脳の活性化や運動機能の向上、さらには心の安定やリフレッシュ効果も期待できます。無理なく参加できるよう座ったままでもできる運動も行います。お気軽に参加ください。

会 場 畑野農村環境改善センター 多目的ホール
対 象 男女、年齢問わずどなたでも参加できます
定 員 20名（先着順）
申 込 申込書又は電話で10/1(水)までに下記へ
畑野農村環境改善センター（66-3889）
畑野行政サービスセンター（66-2105）
講 師 尾中美津代 先生
参加費 1,000円

※65歳以上は無料です。年齢を確認できるものを持参ください。



令和7年度「笑顔！健康運動教室」参加申込書

ふりがな		生年月日・年齢
名 前		
住 所		
電話番号		