

回 覧

令和7年10月10日発行

介護予防教室



シルバー健康づくり教室



～これからです!!
貯筋でつくる元気な毎日!!～



日程 全6回 ※毎週水曜日

10月 22日、29日

11月 5日、12日、19日、26日

会場 両津総合体育館

時間 午後2時00分～午後3時30分

内容 ラジオ体操・ウォーキング・ストレッチ
自重トレーニング・ニュースポーツ
レクリエーション（脳刺激）等



対象 両津地区の60歳以上の男女（定員20名）

申込締切 10月20日（月） 参加料 無料

◆申込み・問い合わせ先◆

佐渡市教育委員会 社会教育課 両津地区教育係
佐渡市両津湊198

☎ 27-4181 / Fax 27-2632