

ニュースポーツ 体力測定体験会

介護予防教室

体力測定で体力を確認し、健康づくりのきっかけにしましょう！

誰でもできるニュースポーツを体験し、楽しく交流しましょう！

日 時：令和8年 **1月10日（土）・3月7日（土）**

※どちらか1日だけの参加もOK！

午後2時～4時（受付：1時30分～）

会 場：小木『あゆす会館』

対 象：『60歳以上の方』

『健康づくりやニュースポーツに興味のある方』

内 容：①体力測定 ②ニュースポーツ

ニュースポーツは、年齢・体力に関係なく誰でも楽しめます！

指 導：佐渡市スポーツ推進委員（小木地区）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル等

参加費：無 料

申 込：**12月25日（木）までに、電話又は窓口**でお申込みください。

定 員：20名程度

お申込み・お問い合わせ先

小木地区公民館 電話/86-3191 FAX/81-4005