

回 覧

令和7年12月10日発行

令和7年度 介護予防教室  
(小木地区スポーツ推進委員委託事業)

# 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