

## 介護予防

回覧

## はつらつ健康教室

第1期(5月～8月)参加者募集!

《時間》 14:00～15:30(①～⑤) 《会場》 ①～⑥の中から選択  
13:30～14:30(⑥)

## ① 小木地区あゆす会館 〈月曜日〉

定員	15名
担当	本間・佐々木
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・佐々木
内容	有酸素運動や、ゴムチューブを使った筋力トレーニング等で、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・佐々木
内容	有酸素運動や、ゴムチューブを使った筋力トレーニング等で、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〉

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。

⑥ 佐渡スポーツハウス 〈水曜日〉  
温水プール

定員	25名	担当	土屋
内容	水中運動で健康維持、増進を図ります。		

## 《お申し込み方法》

●佐渡市総合体育館(ヒルトップアリーナ佐渡)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

4/15(水)～

●電話受付時間

9:00-17:00

●電話番号

佐渡総合体育館(ヒルトップアリーナ佐渡)

☎67-7645

## 《対象》

●島内65歳以上の方

2027年3月31日までに65歳に到達する方

## 《受講料》

●無料

## 《持ち物》

●運動できる服装

●内履き

●タオル

●飲み物

●⑥の教室のみ、水着・スイムキャップ  
ゴーグル

《 日 程 》 ※下記の会場で開催します。週1回、合計12回の教室です。  
 (①は11回、⑥は10回の教室です。)



① 小木地区あゆす会館 〈月曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全11回)

5月	11日/18日/25日
6月	8日/15日/22日/29日
7月	6日/13日/27日
8月	3日

② 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	12日/26日
6月	2日/9日/16日/23日/30日
7月	7日/14日/21日/28日
8月	4日

③ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	7日/14日/28日
6月	4日/11日/25日
7月	2日/9日/16日/23日/30日
8月	6日

④ 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

5月	7日/14日/28日
6月	4日/11日/18日/25日
7月	2日/9日/16日/23日/30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)

5月	8日/15日/22日/29日
6月	5日/12日/19日/26日
7月	3日/10日/17日/24日

⑥ 佐渡スポーツハウス 〈水曜日〉

温水プール

時間▶13:30~14:30 (全10回)

5月	13日/20日/27日
6月	3日/10日/17日/24日
7月	1日/8日/15日



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？