



介護予防

[回覧](#)

はつらつ健康教室

第2期(9月～12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、
お電話でお申込みください。

※窓口にご直接お越しいただいてもかまいません。

●受付開始

8/17(月)～

●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。
(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12回)

8月	31日
9月	14日
10月	5日/19日/26日
11月	2日/9日/16日/30日
12月	7日/14日/21日



② 両津総合体育館 〈火曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

8月	25日
9月	8日/15日
10月	20日/27日
11月	10日/17日/24日
12月	1日/8日/15日/22日



③ 両津総合体育館 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

8月	27日
9月	17日/24日
10月	22日/29日
11月	5日/12日/19日/26日
12月	3日/10日/17日

④ 佐渡スポーツハウス 〈木曜日〉

時間▶14:00~15:30 (全12回)

9月	10日/17日
10月	1日/8日/15日/22日/29日
11月	5日/12日/19日/26日
12月	3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)

9月	11日/18日/25日
10月	2日/9日/16日/23日/30日
11月	6日/13日/20日/27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)

9月	30日
10月	7日/14日/21日/28日
11月	4日/11日/18日/25日
12月	2日

