

介護予防運動教室

シルバー健康づくり教室

貯筋でつくる
元気な毎日！



日程 (全4回)

10月17日(土)

10月28日(水)

11月7日(土)

11月11日(水)

会場 両津総合体育館

時間 午後1時30分～午後3時

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8日(木)

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