

みんなで運動しましょう!!

回 覧

令和 8年 9月 10日

にこにこ元気塾



65歳以上の方を対象に、介護予防のためのレクリエーション『にこにこ元気塾』を開催いたします☆

【日 時】 10月17日（土） 9：30～11：00
10月24日（土） 13：30～15：00
10月31日（土） 9：30～11：00

【会 場】 ヒルトップアリーナ佐渡

【内 容】 モルック・ボッチャ・カーリンコンほか
★初日は太極拳の養生五防功の体験あり★

【持ち物】 タオル、飲み物
動きやすい服装でおいでください

【申し込み】 当日の受付もしますが、開催日の3日前までにお申込みいただくと助かります

【問い合わせ】 佐渡市教育委員会 佐和田地区教育係
電話：57－8131