運動！ボッチャに♪温泉♪

2026年度 後期

楽しく動いて、元気な体を目指しませんか？



今日から始める！楽しく♪健康寿命を延ばす秘訣

三国元気アップクラブ

参加費 1回 300円

希望者は運動後に
宿場の湯で入浴もできます♨

10月	2, 16, 30
11月	13, 27
12月	11, 18
1月	15, 22
2月	5, 19
3月	5, 19

日程 金曜日 10:30～11:15

対象 65歳以上

会場 宿場の湯

講師 師田　洋子(貯筋運動指導者)
里吉　常代(健康運動指導士、貯筋運動指導者)
岡本　大介(健康運動指導士)

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、ペン、貯筋通帳(250円)、共同浴場会員証

申込方法 会場へ直接お越しください。※事前のお申込みは不要です。
送迎希望の方は地域包括支援センター(025-784-3000)までご連絡ください。
※送迎対象は浅貝地区のみとなります。
※参加費にお風呂利用料は含まれています。

【 お問い合わせ 】受付時間　平日12:00-18:30
〒949-6102　新潟県南魚沼郡湯沢町大字神立628番地1　湯沢カルチャーセンター内
NPO法人ユースポ！ :025-785-2123 :info@youspo.net
湯沢町地域包括支援センター :025-784-3000

ユースポ！ 検索

日程変更や、教室開始などの最新情報をお届け！！

友だち追加

NPO法人ユースポ！