

運動！ポッチャに♪温泉♪
楽しく動いて、元気な体を目指しませんか？
2026年度 前期



今日から始める！楽しく♪健康寿命を延ばす秘訣

三国元気アツプクラブ

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♨

4月	10, 24
5月	8, 22
6月	12, 26
7月	10, 24
8月	7, 21
9月	4, 18

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)

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。
※後期10月～3月は、月2回行います。

【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!!

