

# 介護予防太鼓教室 「さどんどん」 参加者募集

(佐渡市委託事業)

第2期  
9月~12月  
10回コース  
2会場



和太鼓を使って健康増進や介護予防につながる教室です。  
楽しみながらストレスを発散し、笑顔いっぱい元気になりましょう。

講師 しんちゃんせんせい。十河伸一  
(そごうしんいち)

## 募集内容

- ・対象者 65歳以上の市民の方、それ以外の方はご相談ください。
- ・参加費 無料
- ・内容 令和3年度は市内6会場10回コースで開催いたします。  
ストレッチなど準備運動、太鼓を使用したゲーム、  
さどんどんの歌に合わせて太鼓をたたく等
- ・申込方法 各会場の締切日までにお電話かメールでお申込下さい。  
定員を超えた場合は初めての方を優先とし抽選をさせていただきますのでご了承下さい。
- ・日程等 詳細情報は裏面をご確認下さい。

## 第2期（9月～12月コース）

### 真野会場

会場：真野武道館  
日程：9/1～11/3  
毎週水曜日（10回）  
定員：10名  
時間：9時30分（受付開始）  
10時～11時30分  
申込締切：8月18日（水）

### 両津会場

会場：佐渡島総合開発センター  
日程：10/1～12/3  
毎週金曜日（10回）  
定員：10名  
時間：9時30分（受付開始）  
10時～11時30分  
申込締切：9月17日（金）

第3期1月～3月：小木会場  
募集は別途お知らせいたします



### 参加される方へのご注意

- ・参加される方はマスク着用と体調管理をお願いいたします、当日体調不良等がある方は参加をお控え願います。
- ・持ち物は内履き、水分の準備をお願いいたします。
- ・会場で毎回、検温と血圧の測定をいたしますので必ず受付時間までにお越しください。

### 新型コロナウイルス感染症対策

会場ではソーシャルディスタンスに配慮して、バチや血圧計、椅子などの消毒を実施します。  
新型コロナウイルス感染症の状況により休止する場合があります。