

# 10日間コース

東区 初めての方大歓迎

## げんきあっぷ教室

今は元気だけれど、将来足腰が弱ってくるなど、不安をお持ちの高齢者の介護予防のための教室です。

10回の講座をとおして、運動習慣を身につけていただきます。

場所 東老人福祉センター **参加無料**

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方  
※医師から運動を禁止されていない方

定員 25名 応募多数の場合は抽選(初回参加優先)

持ち物 動きやすい服装、タオル、お茶など

日時 裏面の日程表をご覧ください



ストレッチ  
運動

筋力  
トレーニング

持久力  
トレーニング

堺コツカラ  
体操

健康講話

体力測定

日程表	第1クール	第2クール	第3クール	第4クール
曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日
日時	4月 7日	6月16日	8月25日	11月10日
	4月14日	6月23日	9月 1日	11月17日
	4月21日	6月30日	9月 8日	※11月27日
	4月28日	7月 7日	※9月18日	12月 1日
	※5月 8日	7月14日	9月22日	12月 8日
	5月12日	※7月24日	9月29日	12月15日
	5月19日	7月28日	10月 6日	12月22日
	5月26日	8月 4日	※10月16日	1月 5日
	6月 2日	※8月14日	10月20日	※1月15日
	6月 9日	8月18日	10月27日	1月19日
時間	13時30分～15時30分			
応募期間	3月3日～ 3月7日	5月7日～ 5月13日	7月1日～ 7月7日	9月1日～ 9月5日

※木曜日に実施(月曜日ではありません)

## 申込先

特定非営利活動法人みんなのWell-net

携帯電話:070-6503-7886

回線が混み合う場合があります。時間をかえておかけ直してください。

※申込は先着順ではありません。

## 会場アクセス

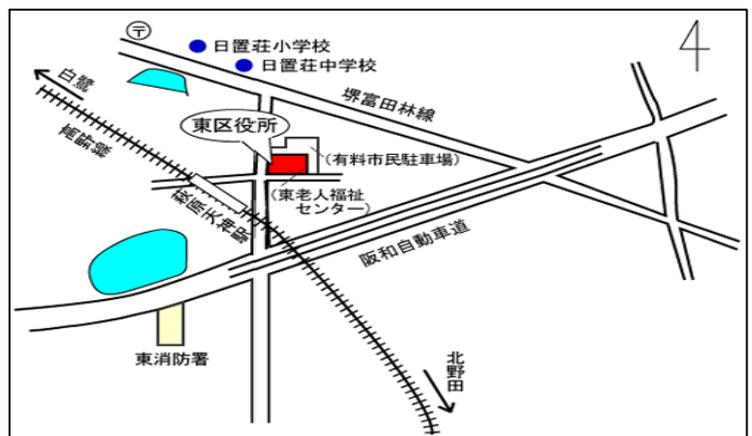
〒599-8112

堺市東区日置荘原寺町195番地1

東老人福祉センター(東区役所内)

最寄り駅

南海高野線 萩原天神駅  
東へ約200メートル



## その他お問合せ

堺市長寿支援課(平日9時～17時30分)

〒590-0078 堺市堺区南瓦町3-1

電話:072-228-8347 FAX:072-228-8918