

10日間コース

北区 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回の講座をととして、運動習慣を身につけていただきます。

場所 北老人福祉センター **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

堺コッカラ
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	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日
日時	4月 9日	6月18日	8月27日	11月 5日
	4月16日	6月25日	9月 3日	11月12日
	4月23日	7月 2日	9月10日	11月19日
	4月30日	7月 9日	9月17日	11月26日
	5月 7日	7月16日	9月24日	12月 3日
	5月14日	7月23日	10月 1日	12月10日
	5月21日	7月30日	10月 8日	12月17日
	5月28日	8月 6日	10月15日	12月24日
	6月 4日	8月13日	10月22日	1月 7日
	6月11日	8月20日	10月29日	1月14日
時間	13時30分～15時30分			
応募 期間	3月10日～ 3月14日	5月14日～ 5月20日	7月8日～ 7月14日	9月8日～ 9月12日

申込先

セントラルスポーツ株式会社 担当：小野

携帯電話：090-8924-6114

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

〒591-8001

北区常磐町1丁25-1

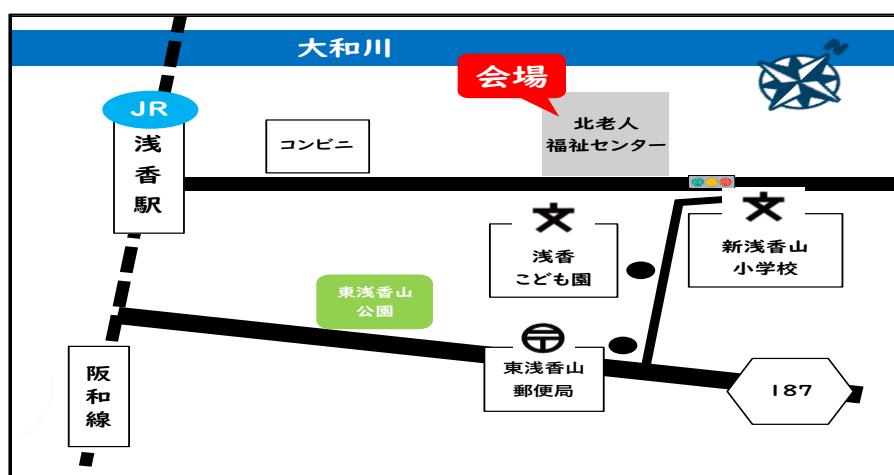
北老人福祉センター

最寄り駅

阪和線 浅香駅

南海バス

東浅香山町



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

その他お問合せ