

10日間コース

美原区 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 美原老人福祉センター **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	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
日時	4月10日	6月19日	8月28日	11月 6日
	4月17日	6月26日	9月 4日	11月13日
	4月24日	7月 3日	9月11日	11月20日
	5月 1日	7月10日	9月18日	11月27日
	5月 8日	7月17日	9月25日	12月 4日
	5月15日	7月24日	10月 2日	12月11日
	5月22日	7月31日	10月 9日	12月18日
	5月29日	8月 7日	10月16日	12月25日
	6月 5日	8月14日	10月23日	1月 8日
	6月12日	8月21日	10月30日	1月15日
時間	10時00分～12時00分			
応募 期間	3月3日～ 3月7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

株式会社 アクティブ

電話：090-3037-2016

※電話に出ない場合は、留守番電話にお名前とご要件を残していただければ、こちらから掛け直し致します。
もしくは、時間をかえておかけ直しください。

会場アクセス

※申込は先着順ではありません。

〒587-0002

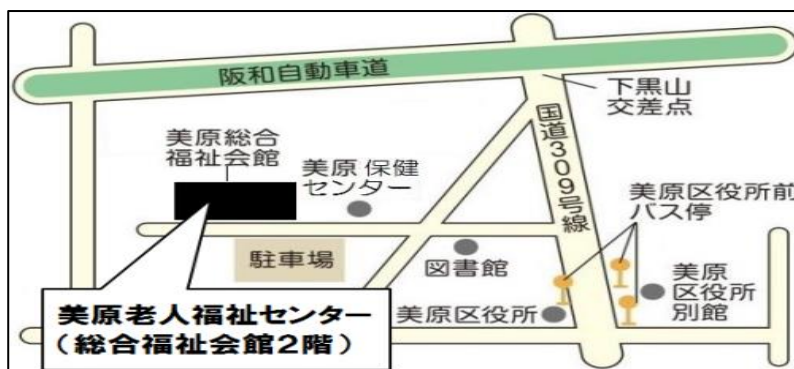
美原区黒山782-10

美原老人福祉センター

(美原総合福祉会館内)

南海バス 黒山、美原区役所前

近鉄バス 美原区役所前、美原区役所東口



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