

10日間コース

中区 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 中老人福祉センター **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	火曜日	火曜日	月・火曜日	火曜日
日時	4月8日	6月24日	9月2日	11月11日
	4月15日	7月1日	9月9日	11月18日
	4月22日	7月8日	9月16日	11月25日
	※4月28日	7月15日	※9月22日	12月2日
	5月13日	7月22日	9月30日	12月9日
	5月20日	7月29日	10月7日	12月16日
	5月27日	8月5日	10月14日	12月23日
	6月3日	8月12日	10月21日	1月6日
	6月10日	8月19日	10月28日	1月13日
	6月17日	8月26日	11月4日	1月20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7日～ 5月13日	7月1日～ 7月7日	9月1日～ 9月5日

※月曜日に実施（火曜日ではありません）

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。

〒599-8263

中区八田南之町162

中老人福祉センター

南海バス

中老人福祉センターすぐ



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