

10日間コース

西区 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 西老人福祉センター **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	火・水曜日	火曜日	火・水曜日	火曜日
日時	4月 8日	6月17日	8月26日	11月 4日
	4月15日	6月24日	9月 2日	11月11日
	4月22日	7月 1日	9月 9日	11月18日
	※4月30日	7月 8日	9月16日	11月25日
	※5月 7日	7月15日	※9月24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
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

※水曜日に実施（火曜日ではありません）

ウェル ネット

特定非営利活動法人みんなのWell.net

申込先

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。

会場アクセス

※申込は先着順ではありません。

〒593-8324

堺市西区鳳東町6丁600番地

西区役所 5階 西老人福祉センター
最寄り駅

JR阪和線鳳駅東側出口北東へ約700メートル
南海バス
西区役所前下車すぐ



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