

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	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・水曜日
日時	4月 6日	6月 15日	8月 24日	11月 9日
	4月 13日	6月 22日	8月 31日	11月 16日
	4月 20日	6月 29日	9月 7日	※1月 26日
	4月 27日	7月 6日	9月 14日	11月 30日
	※5月 7日	7月 13日	※9月 24日	12月 7日
	5月 11日	※7月 23日	9月 28日	12月 14日
	5月 18日	7月 27日	10月 5日	12月 21日
	5月 25日	8月 3日	10月 19日	1月 4日
	6月 1日	8月 10日	10月 26日	※1月 14日
	6月 8日	8月 17日	11月 2日	1月 18日
時間	13時30分～15時30分			
応募期間	3月2日～ 3月6日	5月11日～ 5月15日	7月6日～ 7月10日	9月7日～ 9月11日

※木曜・水曜日に実施（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
（平日9時～17時30分）

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。

※決定結果は、教室開始の2週間前までに郵送させていただきます。

〒599-8112

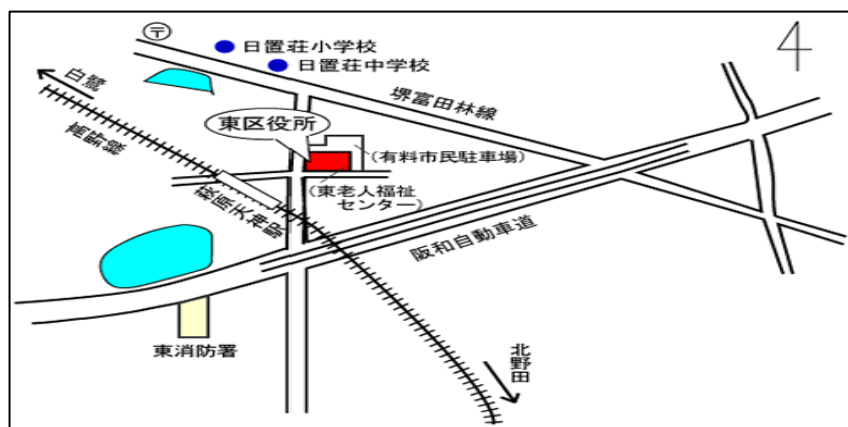
堺市東区日置荘原寺町195番地1

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