

# 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回の講座をとおして、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	水・木曜日	水曜日	水・木曜日	水曜日
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	13時30分～15時30分			
応募期間	3月9日～ 3月13日	5月18日～ 5月22日	7月13日～ 7月17日	9月14日～ 9月18日

※木曜日に実施(水曜日ではありません)

## 申込先

セントラルスポーツ株式会社 担当：小野  
(平日9時～17時30分)

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。

## 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。

〒591-8001

北区常磐町1丁25-1

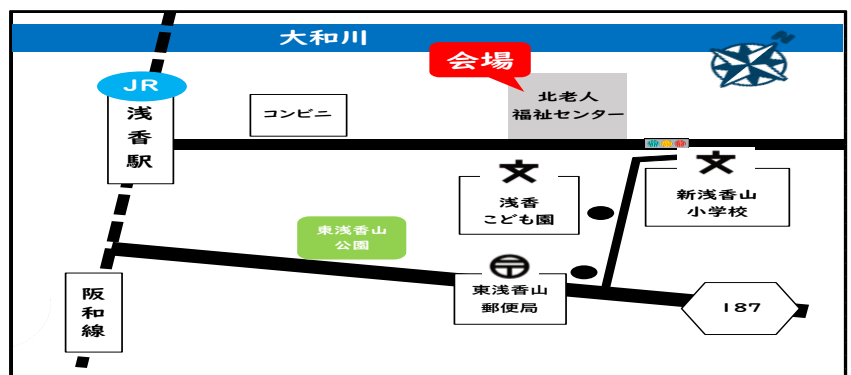
北老人福祉センター

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