

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回の講座をとおして、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	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
日時	4月 9日	6月18日	8月27日	11月 5日
	4月16日	6月25日	9月 3日	11月12日
	4月23日	7月 2日	9月10日	11月19日
	4月30日	7月 9日	9月17日	11月26日
	5月 7日	7月16日	9月24日	12月 3日
	5月14日	7月23日	10月 1日	12月10日
	5月21日	7月30日	10月 8日	12月17日
	5月28日	8月 6日	10月15日	12月24日
	6月 4日	8月13日	10月22日	1月 7日
	6月11日	8月20日	10月29日	1月14日
時間	10時00分～12時00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

株式会社 アクティブ

申込先

電話:090-3037-2016

(平日9時～17時30分)

※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。

※申込は先着順ではありません。

会場アクセス

※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。

〒587-0002

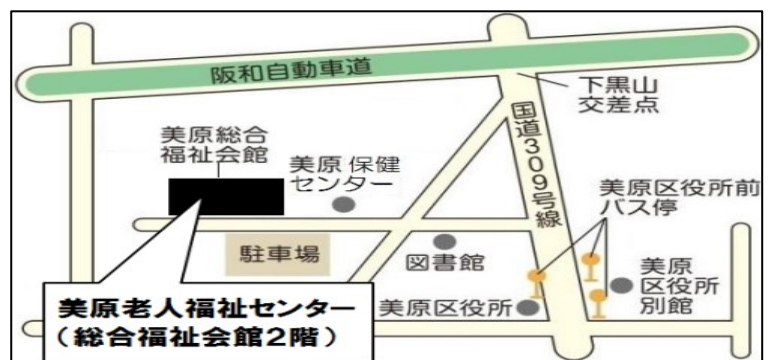
美原区黒山782-10

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