

10日間コース

南区 **初めての方大歓迎**

げんきあっふ教室

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 南老人福祉センター（第1～第4クール）**参加無料**
サンピア光明池（第5クールのみ）

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 年5クール（4月・6月・8月・11月・1月スタート）
詳しくはチラシの裏面をご覧ください

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	第5クール
会場	南老人福祉センター(10回)				サンピア光明池 (10回)
曜日	火曜日	月・火曜日	月・火曜日	火曜日	水曜日
日時	4月 7日	6月23日	9月 1日	11月17日	1月20日
	4月14日	6月30日	9月 8日	11月24日	1月27日
	4月21日	7月 7日	9月15日	12月 1日	2月 3日
	4月28日	7月14日	9月29日	12月 8日	2月10日
	5月12日	7月21日	10月 6日	12月15日	2月17日
	5月19日	7月28日	10月13日	12月22日	2月24日
	5月26日	8月 4日	10月20日	1月 5日	3月 3日
	6月 2日	※8月10日	10月27日	1月12日	3月10日
	6月 9日	8月18日	※11月 2日	1月19日	3月17日
	6月16日	8月25日	11月10日	1月26日	3月24日
時間	10時00分～12時00分				14時30分～ 16時30分
応募 期間	3月2日～	5月11日～	7月6日～	9月7日～	12月7日～
	3月6日	5月15日	7月10日	9月11日	12月11日

※月曜日に実施(火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

携帯電話：090-8924-6114

(平日9時～17時30分)

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。

※申込は先着順ではありません。

会場アクセス

〒590-0134

南区御池台5丁2-7

南老人福祉センター

南海バス

御池台5丁(南老人福祉センター前)

御池台南

※第5クールのみ

〒590-0138

南区鴨谷台2-2-1

サンピア光明池

泉北高速鉄道

光明池駅 下車すぐ

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