

# 10日間コース

中区 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

中老人福祉センター  
東百舌鳥公民館のみ9回

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	第5クール
会場	中老年人福祉センター(10回)				東百舌鳥公民館(9回)
曜日	火曜日	月・火曜日	月・火曜日	火曜日	火・木曜日
日時	4月 7日	6月23日	9月 1日	11月17日	2月 2日
	4月14日	6月30日	9月 8日	11月24日	2月 9日
	4月21日	7月 7日	9月15日	12月 1日	2月16日
	4月28日	7月14日	9月29日	12月 8日	※2月25日
	5月12日	7月21日	10月 6日	12月15日	3月 2日
	5月19日	7月28日	10月13日	12月22日	3月 9日
	5月26日	8月 4日	10月20日	1月 5日	3月16日
	6月 2日	※8月10日	10月27日	1月12日	※3月25日
	6月 9日	8月18日	※11月 2日	1月19日	3月30日
	6月16日	8月25日	11月10日	1月26日	
時間	10時00分～12時00分				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	12月7日～ 12月11日

※月・木曜日に実施(火曜日ではありません)

申込先

株式会社 アクティブ

(平日9時～17時30分)

電話:090-3037-2016

※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てください。

※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。

会場アクセス

〒599-8263 中区八田南之町162

中老年人福祉センター

南海バス

中老年人福祉センターすぐ

※第5クールのみ

〒599-8234 中区土塔町2363-23

東百舌鳥公民館

南海バス 土塔より約350m

泉北高速鉄道 深井駅より1.6Km

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