

10日間コース

西区 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 西老人福祉センター（第1・第2クール）**参加無料**
家原大池体育館（第3クールのみ）
西文化会館ウエステイ（第4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4クール（4月・6月・8月・11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
曜日	火曜日	火曜日	水・木曜日	火・水曜日
日時	4月 7日	6月23日	9月 2日	11月17日
	4月14日	6月30日	9月 9日	※1月25日
	4月21日	7月 7日	9月16日	12月 1日
	4月28日	7月14日	※10月 1日	12月 8日
	5月12日	7月21日	10月 7日	12月15日
	5月19日	7月28日	10月14日	12月22日
	5月26日	8月 4日	10月21日	1月 5日
	6月 2日	8月12日	10月28日	※1月13日
	6月 9日	8月18日	11月 4日	1月19日
	6月16日	8月25日	11月11日	1月26日
時間	10時00分～12時00分		13時30分～15時30分	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

※水・木曜日に実施（火曜日ではありません）

ウェル ネット

特定非営利活動法人みんなのWell.net

申込先

携帯電話：070-6503-7886

（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。

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。

第1・第2クール

※第3クールのみ

〒593-8324

〒593-8304

西区鳳東町6丁600 西区役所 5階

西区家原寺町1丁18-1

西老人福祉センター

家原大池体育館

最寄り駅

※第4クールのみ

JR阪和線鳳駅東側出口北東へ約700メートル

〒593-8324

南海バス

西区鳳東町6丁600

西区役所前下車すぐ

西文化会館ウエステイ

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