

堺区 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 堺老人福祉センター **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	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日
日時	4月10日	6月19日	8月28日	11月6日
	4月17日	6月26日	9月4日	11月13日
	4月24日	7月3日	9月11日	11月20日
	5月1日	7月10日	9月18日	11月27日
	5月8日	7月17日	9月25日	12月4日
	5月15日	7月24日	10月2日	12月11日
	5月22日	7月31日	10月9日	12月18日
	5月29日	8月7日	10月16日	1月8日
	6月5日	8月14日	10月23日	1月15日
	6月12日	8月21日	10月30日	1月22日
時間	9時30分～11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

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。

〒590-0822

堺区協和町3丁128-4

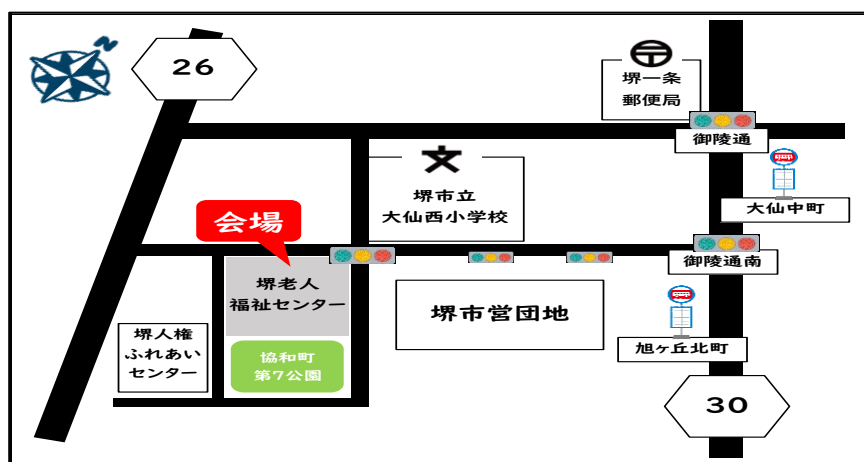
堺老人福祉センター

最寄り駅

阪堺線 東湊、阪堺線 御陵前

南海バス

旭ヶ丘北町、協和町



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