

10日間コース

東区 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 東老人福祉センター **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	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日	月・木曜日
日時	4月15日	※7月18日	※10月17日	※1月16日
	4月22日	7月22日	10月21日	1月20日
	※5月9日	7月29日	10月28日	1月27日
	5月13日	8月5日	11月11日	2月3日
	5月20日	8月19日	11月18日	2月10日
	5月27日	8月26日	11月25日	2月17日
	6月3日	9月2日	12月2日	3月3日
	6月10日	9月9日	12月9日	3月10日
	6月17日	※9月19日	12月16日	3月17日
6月24日	9月30日	12月23日	3月24日	
時間	13時30分～15時30分			
応募期間	3月8日～ 3月14日	6月10日～ 6月14日	9月9日～ 9月13日	12月9日～ 12月13日

※木曜日に実施（月曜日ではありません）

申込先

堺市長寿支援課 堺市堺区南瓦町3-1

電話：072-228-8347 FAX：072-228-8918（申込用紙あり）

※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

〒599-8112

堺市東区日置荘原寺町195番地1

東老人福祉センター（東区役所内）

最寄り駅

南海高野線 萩原天神駅
東へ約200メートル



FAX申し込み先:堺市長寿支援課
072-228-8918

東老人福祉センターげんきあっぷ教室
参加申込書

令和 年 月 日

堺市長様

げんきあっぷ教室の参加について、つぎのとおり申し込みします。

フリガナ 氏名	
生年月日	大正・昭和 年 月 日(才)
性別	男・女
住所	〒 区 堺市 区
電話	
FAX	
今現在、げんきあっぷ教室に参加されていますか? はい・いいえ	

※医師から運動を禁止されている方は参加できません。