

北区 **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** 北老人福祉センター **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	水曜日	水曜日	水曜日	水曜日
日時	4月17日	7月17日	10月16日	1月8日
	4月24日	7月24日	10月23日	1月15日
	5月1日	7月31日	10月30日	1月29日
	5月8日	8月7日	11月6日	2月5日
	5月15日	8月21日	11月13日	2月19日
	5月22日	8月28日	11月20日	2月26日
	5月29日	9月4日	11月27日	3月5日
	6月5日	9月11日	12月4日	3月12日
	6月12日	9月18日	12月11日	3月19日
	6月19日	9月25日	12月18日	3月26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

## 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

〒591-8001

北区常磐町1丁25-1

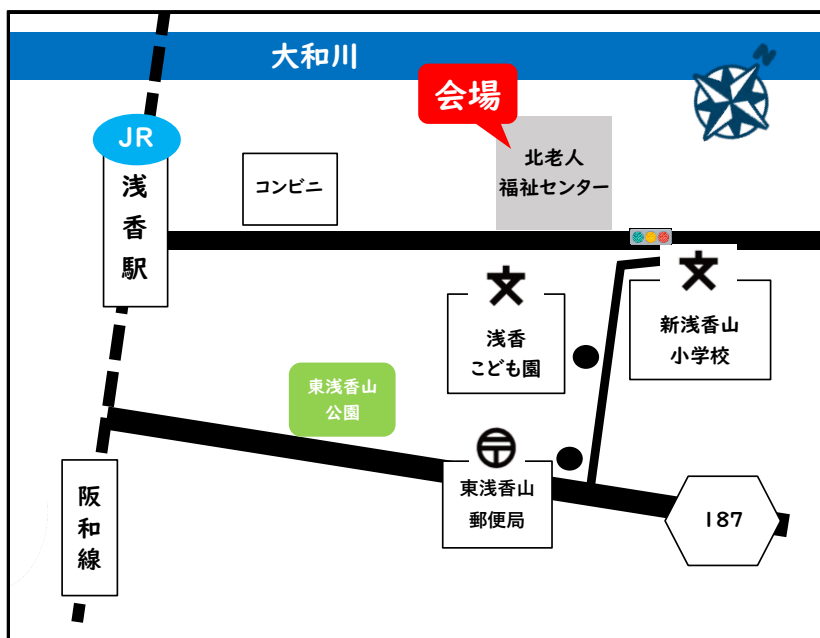
北老人福祉センター

最寄り駅

阪和線 浅香駅

南海バス

東浅香山町



FAX申し込み先:堺市長寿支援課  
072-228-8918

北老人福祉センターげんきあっふ教室  
参加申込書

令和 年 月 日

堺市長様

げんきあっふ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、げんきあっふ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。