

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・木曜日			
日時	4月 8日			
	4月15日			
	4月22日			
	※4月30日			
	※5月 7日			
	5月13日	第2クール以降の日程は 4月1日公開予定		
	5月20日			
	5月27日			
	6月 3日			
	6月10日			
時間	13時30分～ 15時30分			
応募 期間	3月9日～ 3月13日			

※木曜日に実施（水曜日ではありません）

申込先

セントラルスポーツ株式会社 担当:小野
（平日9時～17時30分）
携帯電話:090-8924-6114

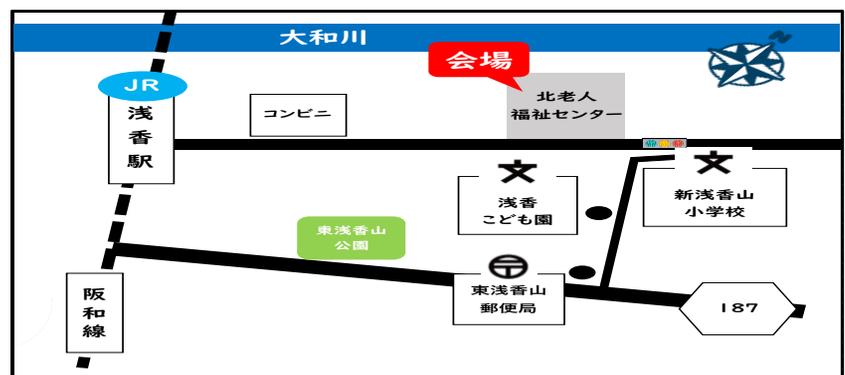
回線が混み合う場合があります。時間をかえておかけ直してください。

※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

〒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



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