

美原区 **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 美原老人福祉センター **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	木曜日	木曜日	木曜日	木曜日
日時	4月18日	7月18日	10月17日	1月16日
	4月25日	7月25日	10月24日	1月23日
	5月2日	8月1日	10月31日	1月30日
	5月9日	8月8日	11月7日	2月6日
	5月16日	8月22日	11月14日	2月13日
	5月23日	8月29日	11月21日	2月20日
	5月30日	9月5日	11月28日	2月27日
	6月6日	9月12日	12月5日	3月6日
	6月13日	9月19日	12月12日	3月13日
6月20日	9月26日	12月19日	3月27日	
時間	10時00分～12時00分			
応募期間	3月1日～ 3月7日	6月3日～ 6月7日	9月2日～ 9月6日	12月2日～ 12月6日

申込先

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（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

〒587-0002

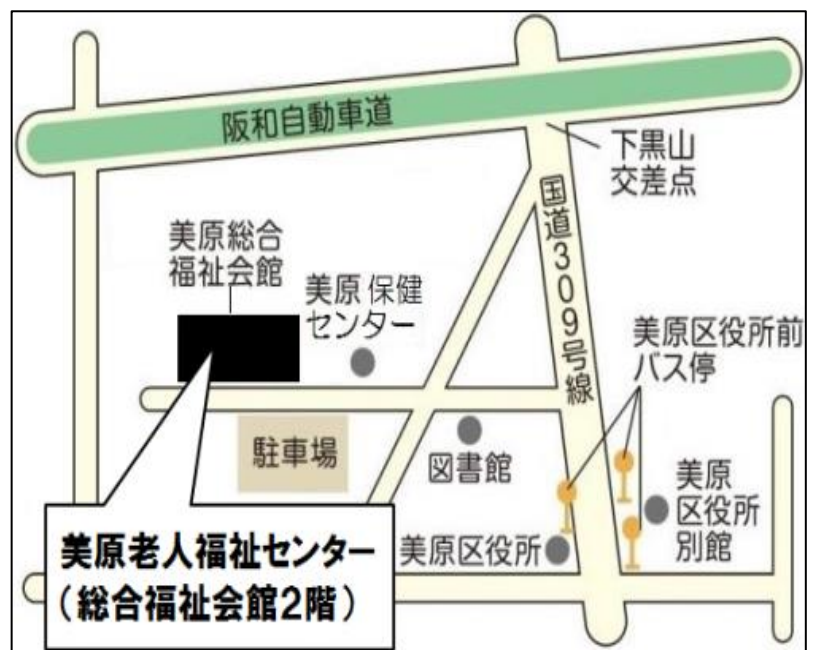
美原区黒山782-10

美原老人福祉センター

（美原総合福祉会館内）

南海バス 黒山、美原区役所前

近鉄バス 美原区役所前、美原区役所東口



FAX申し込み先:堺市長寿支援課
072-228-8918

美原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
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。