

10日間コース

南区 **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 ・南老人福祉センター（第1～第4クール）
・サンピア光明池（第5クールのみ）

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

堺コッカラ
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	第5クール
会場	南老人福祉センター(10回)				サンピア光明池 (10回)
曜日	火曜日				
日時	4月 7日				
	4月14日				
	4月21日				
	4月28日				
	5月12日				
	5月19日	第2クール以降の日程は 4月1日公開予定			
	5月26日				
	6月 2日				
	6月 9日				
	6月16日				
時間	10時00分～ 12時00分				
応募 期間	3月2日～ 3月6日				

申込先

セントラルスポーツ株式会社 担当:小野

携帯電話:090-8924-6114

(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。

※申込は先着順ではありません。

会場アクセス

〒590-0134 南区御池台5丁2-7

南老人福祉センター

南海バス

御池台5丁(南老人福祉センター前)

御池台南

※第5クールのみ

〒590-0138 南区鴨谷台2-2-1

サンピア光明池

イベントホール

泉北高速鉄道

光明池駅 下車すぐ

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