

10日間コース

中区 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 中老人福祉センター **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	火曜日	火曜日	火曜日	火曜日
日時	4月16日	7月16日	10月15日	1月14日
	4月23日	7月23日	10月22日	1月21日
	4月30日	7月30日	10月29日	1月28日
	5月7日	8月6日	11月5日	2月4日
	5月14日	8月20日	11月12日	2月18日
	5月21日	8月27日	11月19日	2月25日
	5月28日	9月3日	11月26日	3月4日
	6月4日	9月10日	12月3日	3月11日
	6月11日	9月17日	12月10日	3月18日
	6月18日	9月24日	12月17日	3月25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 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

〒599-8263

中区八田南之町162

中老年人福祉センター

南海バス

中老年人福祉センターすぐ



FAX申し込み先:堺市長寿支援課
072-228-8918

中老年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。