

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（第1～第4クール）**参加無料**
・東百舌鳥公民館（第5クールのみ）

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	第5クール	
会場	中老年人福祉センター(10回)				東百舌鳥 公民館(9回)	
曜日	火曜日					
日時	4月 7日					
	4月14日					
	4月21日					
	4月28日	第2クール以降の日程は 4月1日公開予定				
	5月12日					
	5月19日					
	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

株式会社 アクティブ

(平日9時～17時30分)

電話:090-3037-2016

※電話に出ない場合は、留守番電話にお名前とご要件を残していただければ、こちらから掛け直し致します。もしくは、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

〒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

※第5クールのみ

〒599-8234 中区土塔町2363-23

東百舌鳥公民館

集会室兼展示室

南海バス 土塔より約350m

泉北高速鉄道 深井駅より1.6Km

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