

10日間コース

西区 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

- ・西老人福祉センター（第1・第2クール）
- ・家原大池体育館（第3クール）
- ・西文化会館ウエステイ（第4クール）

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			
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			
	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9日～ 3月13日			

第2クール以降の日程は
4月1日公開予定

ウェル ネット

申込先

特定非営利活動法人みんなのWell.net

携帯電話:070-6503-7886
(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。

※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

○第1・第2クール(4月～8月)
西区役所 5階
西老人福祉センター

○第3クール(9月～11月)
家原大池体育館
研修室

○第4クール(11月～1月)
西文化会館ウエステイ
セミナールーム

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