

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 **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 |
|------|---------------|---------------|---------------|-----------------|
| 曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 火曜日 | 火曜日 |
| 日時 | 4月16日 | 7月9日 | 10月15日 | 1月14日 |
| | 4月23日 | 7月16日 | 10月22日 | 1月21日 |
| | 4月30日 | 7月23日 | 10月29日 | 1月28日 |
| | 5月7日 | 7月30日 | 11月5日 | 2月4日 |
| | 5月14日 | 8月6日 | 11月12日 | 2月18日 |
| | 5月21日 | 8月20日 | 11月19日 | 2月25日 |
| | 5月28日 | 8月27日 | 11月26日 | 3月4日 |
| | 6月4日 | 9月3日 | 12月3日 | 3月11日 |
| | 6月11日 | 9月10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

〒593-8324

堺市西区鳳東町6丁600番地

西区役所 5階 西老人福祉センター

最寄り駅

JR阪和線鳳駅東側出口北東へ約700メートル

南海バス

西区役所前下車すぐ



FAX申し込み先:堺市長寿支援課
072-228-8918

西老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 |
| 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。