

# 10日間コース

堺区 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 堺老人福祉センター **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	金曜日	金曜日	金曜日	金曜日
日時	4月19日	7月19日	10月18日	1月17日
	4月26日	7月26日	10月25日	1月24日
	5月10日	8月2日	11月1日	1月31日
	5月17日	8月9日	11月8日	2月7日
	5月24日	8月23日	11月15日	2月14日
	5月31日	8月30日	11月22日	2月21日
	6月7日	9月6日	11月29日	2月28日
	6月14日	9月13日	12月6日	3月7日
	6月21日	9月20日	12月13日	3月14日
6月28日	9月27日	12月20日	3月21日	
時間	9時30分～11時30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（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（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

〒590-0822

堺区協和町3丁128-4

堺老人福祉センター

最寄り駅

阪堺線 東湊、阪堺線 御陵前

南海バス

旭ヶ丘北町、協和町



FAX申し込み先:堺市長寿支援課  
072-228-8918

堺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 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。