

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				
日時	4月10日				
	4月17日				
	4月24日				
	5月1日				
	5月8日	第2クール以降の日程は 4月1日公開予定			
	5月15日				
	5月22日				
	5月29日				
	6月5日				
6月12日					
時間	9時30分～ 11時30分				
応募期間	3月2日～ 3月6日				

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。

会場アクセス

※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。

〒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



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