令和８年度

ひらめき
脳トレプラス教室

参加費無料

初回の方、堺区の方
優先

楽しみながら脳と体の健康習慣
暮らしに役立つヒントがいっぱい！

交流やゲームで
脳の活性化

堺コッカラ体操※
ロコモ予防トレーニング

※堺コッカラ体操
堺市と関西大学の連携事業で
作成された認知症予防の体操

口の健康のお話
健口体操

栄養や食生活のお話

場所
第１期：堺老人福祉センター（堺区協和町3丁128-4）
第２期：堺保健センター（堺区南瓦町3-1）

対象
６５歳以上で介護認定を受けておらず、
医師に運動を禁止されていない方

定員
第1期:16人　第2期:20人
応募者多数の場合は抽選
結果(案内)は全員に郵送

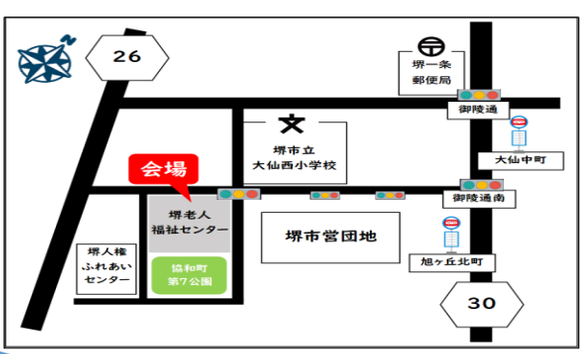
日時
裏面の日程表をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ
堺保健センター（堺市役所敷地内）
TEL　０７２－２３８－０１２３
FAX　０７２－２２７－１５９３

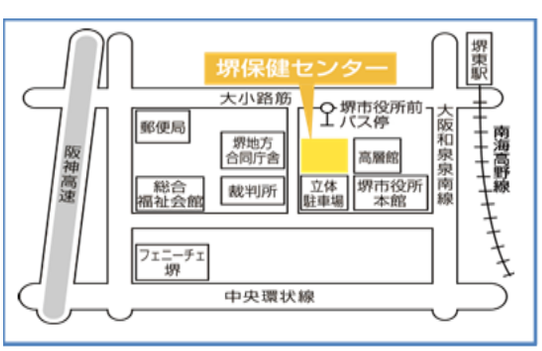
【日程表】	第１期	第２期
場所	堺老人福祉センター	堺保健センター
曜日	水曜	月曜
時間	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
日程 各１２回コース	令和８年　５月１３日	令和8年１０月５日
	５月２０日	１０月１９日
	５月２７日	１０月２６日
	６月３日	１１月２日
	６月１０日	１１月９日
	６月１７日	１１月１６日
	６月２４日	１１月３０日
	７月１日	１２月７日
	７月８日	１２月１４日
	７月１５日	１２月２１日
	７月２２日	令和9年　１月１８日
	７月２９日	１月２５日
応募期間	４月２日(木)～１５日(水)	９月２日(水)～１１日(金)

場所

堺老人福祉センター
堺区協和町3丁128-4



堺保健センター
堺区南瓦町3-1



お申し込み

教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号を電話かＦＡＸで。

堺保健センター

電話：　072－238－0123　　FAX：　072－227－1593

※　堺市に暴風警報及び特別警報や避難情報が発令された場合等は中止することがあります。