

参加者募集

買い物ついでに健康づくりを始めませんか？

アル・プラザ 瀬田、アル・プラザ 堅田、平和堂坂本店、
中はぴすこ（中老年人福祉センター）、平和堂石山で

シニア向け健康トレーニング教室

を開催します！

対象者

大津市在住の65歳以上の方

※医師から運動制限されている方は要相談

会 場

①アル・プラザ瀬田（月輪1-3-8）

②アル・プラザ堅田（本堅田5丁目20-10）

③平和堂坂本店（坂本7-24-1）

④中はぴすこ（打出浜1-5）

⑤平和堂石山（松原町13-15）

※公共交通機関をご利用ください

定 員

アル・プラザ瀬田 10名

アル・プラザ堅田、坂本店、中はぴすこ 各15名

平和堂石山 20名

※申込多数の場合は抽選。複数会場の申込不可。

実施期間

裏面をご覧ください。

応募方法

11月1日（金）～11月11日

（月）の平日9時～17時までに、

LINEか電話（528-2741）で

長寿政策課へ申込み。

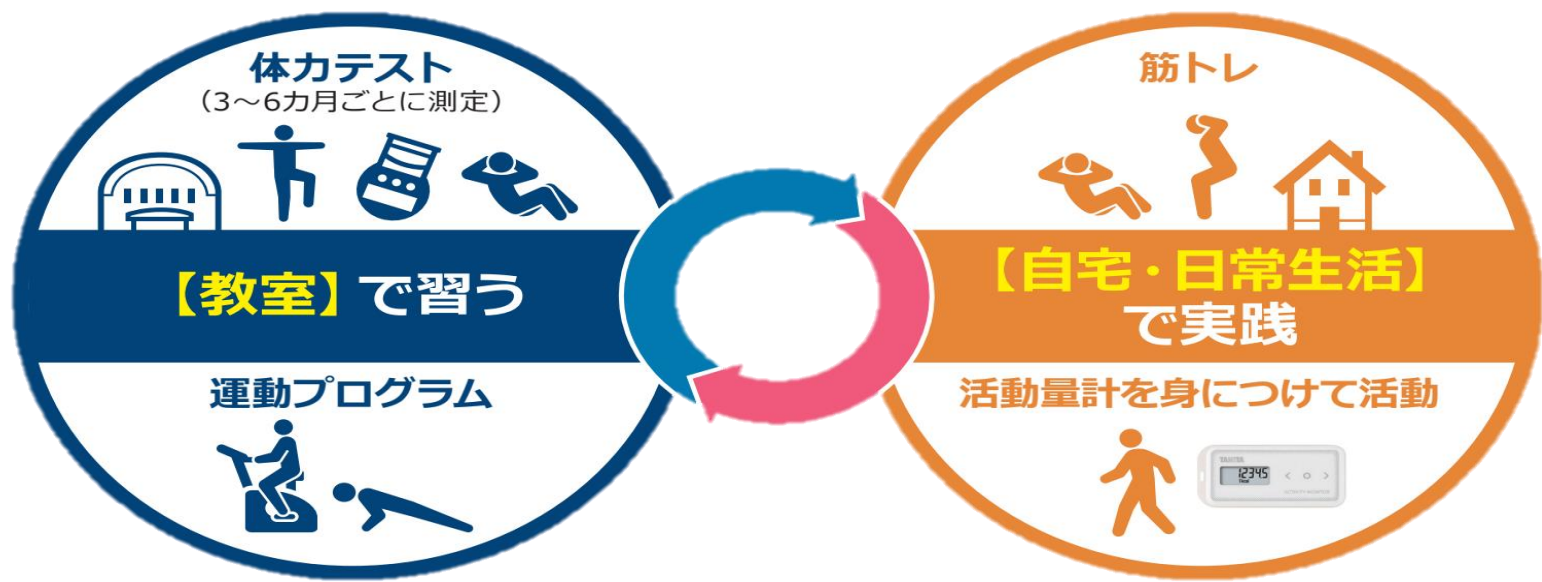
参加費
無料



教室参加に必要な活動量計

（タニタ製 AM-151）を貸与いたします。

【お問い合わせ先】 大津市長寿政策課 TEL:077-528-2741



教室紹介動画

(4分30秒)

1週間に1日

残りの6日間

運動と栄養面から、おひとりおひとりの体力レベルにあわせたトレーニングを紹介します！
どなたでも安全に、楽しく、無理なく、続けられるプログラムとなっています！（全12回）

会場	日時
アル・プラザ 瀬田	オリエンテーション: 12月9日(月) 12月16日(月)～3月10日(月) 10時30分～12時 毎週月曜日(*12月30日除く、1月13日祝日・2月24日祝日含む)
アル・プラザ 堅田	オリエンテーション: 12月10日(火) 12月17日(火)～3月11日(火)、10時30分～12時 毎週火曜日(*12月31日除く、2月11日祝日含む)
平和堂 坂本店	オリエンテーション: 12月10日(火) 12月17日(火)～3月11日(火)、13時30分～15時 毎週火曜日(*12月31日除く、2月11日祝日含む)
中はぴすこ	オリエンテーション: 12月12日(木) 12月19日(木)～3月13日(木)、10時30分～12時 毎週木曜日(*1月2日除く)
平和堂 石山	オリエンテーション: 12月12日(木) 12月19日(木)～3月13日(木)、13時30分～15時 毎週木曜日(*1月2日除く)

参加申込内容(LINEか電話で下記内容についてお聞きします)

フリガナ	(セイ)	(メイ)
お名前	(姓)	(名)
性別	☐ 男性 ☐ 女性	
生年月日	西暦	年 月 日
ご住所	〒	大津市
電話番号	()	
かかりつけ医	あり(医療機関名:)	なし
希望する教室	アル・プラザ瀬田・ アル・プラザ堅田・ 平和堂坂本店・ 中はぴすこ・ 平和堂石山	
全日程 参加可能か	はい	いいえ