

参加者募集

気軽に健康づくりを始めませんか？

仰木の里公民館、平和堂坂本店、中はぴすこ、
平和堂石山、南はぴすこ、アル・プラザ 瀬田、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

**参加費
無料**

会 場

- ①仰木の里公民館(仰木の里7-1-25)
 - ②平和堂坂本店(坂本7-24-1)
 - ③中はぴすこ〔中老年人福祉センター〕(打出浜1-5)
 - ④平和堂石山(松原町13-15)
 - ⑤南はぴすこ〔南老人福祉センター〕(南郷1-14-30)
 - ⑥アル・プラザ瀬田(月輪1-3-8)
- ※なるべく公共交通機関をご利用ください。



教室参加に必要な活動量計
(タニタ製)を貸与いたします。

定 員

- ◇仰木の里公民館、平和堂坂本店、
中はぴすこ、南はぴすこ 各15名
- ◇平和堂石山 20名
- ◇アル・プラザ瀬田 10名

※申込多数の場合は初めての方を優先の上抽選。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

10月1日(水)から10月20日(月)
平日9時から17時に
長寿福祉課(528-2741)へ
電話申込み、またはLINEにて申込み





1週間に1日



残りの6日間

教室紹介動画



(4分30秒)

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
仰木の里公民館	12月23日（火）～3月24日（火）10時30分～12時 毎週火曜日（12月30日、1月6日除く）☆オリエンテーション12月16日（火）
平和堂坂本店	12月23日（火）～3月24日（火）14時～15時30分 毎週火曜日（12月30日、1月6日除く）☆オリエンテーション12月16日（火）
中はびすこ （中老人福祉センター）	12月25日（木）～3月26日（木）10時30分～12時 毎週木曜日（1月1日、1月8日除く）☆オリエンテーション12月18日（木）
平和堂石山	12月22日（月）～3月23日（月）14時～15時30分 毎週月曜日（12月29日、1月5日除く、祝日含む）☆オリエンテーション12月15日（月）※2月2日のみ晴嵐コミュニティセンター（北大路1-9-5）に変更
南はびすこ （南老人福祉センター）	12月25日（木）～3月26日（木）14時～15時30分 毎週木曜日（1月1日、1月8日除く）☆オリエンテーション12月18日（木）
アル・プラザ瀬田	12月22日（月）～3月23日（月）10時30分～12時 毎週月曜日（12月29日、1月5日除く、祝日含む） ☆オリエンテーション12月15日（月）

参加申込内容（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	仰木の里公民館 ・ 平和堂坂本店 ・ 中はびすこ（中老人福祉センター） ・ 平和堂石山 ・ 南はびすこ（南老人福祉センター） ・ アル・プラザ瀬田	

【お問い合わせ先】 大津市長寿福祉課 TEL:077-528-2741