

気軽に健康づくりを始めませんか？

シニア向け健康トレーニング教室

を開催します！

**参加費
無料**

対象者

65歳以上の市民の方

※医師から運動制限されている方は要相談

会場

- ①和邇コミュニティセンター (和邇高城12)
- ②平和堂坂本店 (坂本7-24-1)
- ③中はぴすこ〔中老人福祉センター〕 (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)
- ⑦東はぴすこ〔東老人福祉センター〕 (玉野浦6-33)

※なるべく公共交通機関をご利用ください。

定員

- ◇和邇コミュニティセンター、平和堂坂本店、
中はぴすこ、南はぴすこ、東はぴすこ 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。
詳細は後日ご案内いたします。

実施期間

裏面をご覧ください。

応募方法

10月1日(木)から10月15日(木)
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



教室参加に必要な活動量計
(タニタ製)を貸与いたします。



1週間に1日



残りの6日間

教室紹介動画



(4分30秒)

活動量計で日々の活動量を「見える化」し、より健康的に過ごすコツを伝授します。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です。(全11回：オリエンテーションを含む)

会場	日時
和邇コミュニティセンター	1月8日（金）～3月19日（金） 10時30分～12時 毎週金曜日
平和堂坂本店	1月11日（月）～3月22日（月） 14時～15時30分 毎週月曜日（祝日含む）
中はぴすこ (中老人福祉センター)	1月7日（木）～3月25日（木） 10時30分～12時 2月11日を除く 毎週木曜日
平和堂石山	1月12日（火）～3月23日（火） 14時～15時30分 毎週火曜日（祝日含む） ※1月19日、1月26日、2月2日は <u>晴嵐コミュニティセンター</u> で実施
南はぴすこ (南老人福祉センター)	1月7日（木）～3月25日（木） 14時～15時30分 2月11日を除く 毎週木曜日
アル・プラザ瀬田	1月11日（月）～3月22日（月） 10時30分～12時 毎週月曜日（祝日含む）
東はぴすこ (東老人福祉センター)	1月12日（火）～3月23日（火） 10時30分～12時 毎週火曜日（祝日含む） ※2月23日（祝）は <u>晴嵐コミュニティセンター</u> で実施

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	和邇コミュニティセンター 中はぴすこ（中老人福祉センター） 南はぴすこ（南老人福祉センター） 東はぴすこ（東老人福祉センター）	・ 平和堂坂本店 ・ 平和堂石山 ・ 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