

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

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〕 (玉の浦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。  
年度内に第2クールの開催予定あり。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

**7月1日(水)から7月15日(水)**

**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10回：初回はオリエンテーション)

会場	日時
和邇コミュニティセンター	9月11日(金)～11月27日(金) 10時30分～12時 9月25日を除く毎週金曜日
平和堂坂本店	9月7日(月)～11月23日(月) 14時～15時30分 9月21日を除く毎週月曜日(祝日含む)
中はぴすこ (中老人福祉センター)	9月10日(木)～11月26日(木) 10時30分～12時 9月24日を除く毎週木曜日
平和堂石山	9月8日(火)～11月24日(火) 14時～15時30分 9月22日を除く毎週火曜日(祝日含む)
南はぴすこ (南老人福祉センター)	9月10日(木)～11月26日(木) 14時～15時30分 9月24日を除く毎週木曜日
アル・プラザ瀬田	9月7日(月)～11月23日(月) 10時30分～12時 9月21日を除く毎週月曜日(祝日含む)
東はぴすこ (東老人福祉センター)	9月8日(火)～12月1日(火) 10時30分～12時 9月22日、11月3日を除く毎週火曜日

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	<input type="checkbox"/> 男性	<input type="checkbox"/> 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