

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

7月1日(火)から7月15日(火)

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
仰木の里公民館	9月9日(火)～11月25日(火)10時30分～12時 毎週火曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月2日(火)
平和堂坂本店	9月9日(火)～11月25日(火)14時～15時30分 毎週火曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月2日(火)
中はぴすこ (中老人福祉センター)	9月11日(木)～11月27日(木)10時30分～12時 毎週木曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月4日(木)
平和堂石山	9月8日(月)～11月24日(月)14時～15時30分 毎週月曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月1日(月) *オリエンテーションのみ晴嵐コミュニティセンター(北大路1-9-5)に変更
南はぴすこ (南老人福祉センター)	9月11日(木)～11月27日(木)14時～15時30分 毎週木曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月4日(木)
アル・プラザ瀬田	9月8日(月)～11月24日(月)10時30分～12時 毎週月曜日(祝日含む) ※オリエンテーション9月1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 ・ 中はぴすこ(中老人福祉センター) ・ 平和堂石山 ・ 南はぴすこ(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