

令和8年度

ひらめき 脳トレプラス教室

参加費無料

初回の方、堺区の方
優先

楽しみながら脳と体の健康習慣
暮らしに役立つヒントがいっぱい！



交流やゲームで
脳の活性化



堺コッカラ体操*
ロコモ予防トレーニング

※堺コッカラ体操
堺市と関西大学の連携事業で
作成された認知症予防の体操

口の健康のお話
健口体操



栄養や食生活のお話



場所

第1期：堺老人福祉センター（堺区協和町3丁128-4）
第2期：堺保健センター（堺区南瓦町3-1）

対象

65歳以上で介護認定を受けておらず、
医師に運動を禁止されていない方

定員

第1期：16人 第2期：20人
応募者多数の場合は抽選
結果(案内)は全員に郵送

日時

裏面の日程表をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ

堺保健センター（堺市役所敷地内）

TEL 072-238-0123

FAX 072-227-1593

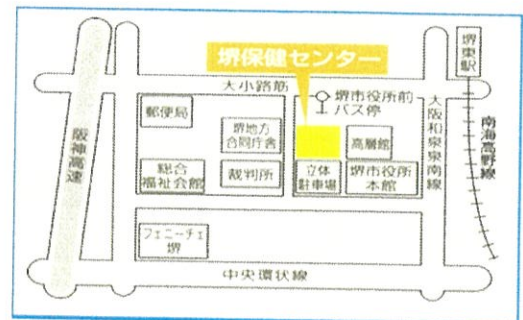
【日程表】	第1期	第2期
場所	堺老人福祉センター	堺保健センター
曜日	水曜	月曜
時間	13時30分～15時30分	13時30分～15時30分
日程	令和8年 5月13日	令和8年10月5日
各12回コース	5月20日	10月19日
	5月27日	10月26日
	6月3日	11月2日
	6月10日	11月9日
	6月17日	11月16日
	6月24日	11月30日
	7月1日	12月7日
	7月8日	12月14日
	7月15日	12月21日
	7月22日	令和9年 1月18日
	7月29日	1月25日
	応募期間	4月2日(木)～15日(水)

場所

堺老人福祉センター
堺区協和町3丁128-4



堺保健センター
堺区南瓦町3-1



お申し込み

教室名、住所、氏名、生年月日、電話番号を電話かFAXで。

堺保健センター

電話：072-238-0123

FAX：072-227-1593

※ 堺市に暴風警報及び特別警報や避難情報が発令された場合等は中止することがあります。