

かいごよぼう  
**介護予防と**



けんこう こうざ  
**健康づくり講座**

**2/29(木)**

**13:30~14:30**

フレイルはご存知ですか？

けんこうてき じょうたい かいご ひつよう  
健康的な状態と介護が必要となる

じょうたい ちゅうかんでき だんかい  
状態の中間的な段階のことです。

まいにち じぶん げんき ます  
毎日を自分らしく、ずっと元気に過ごせ

ようぼうぼうぼう まな  
るよう予防方法を学んでみませんか。

★**場所**：堺市立人権ふれあいセンター

1階 視聴覚室兼ガイダンスルーム

★**参加費**：無料

★**定員**：20名（申込み 先着順）

★**講師**：堺市役所 堺保健センター職員

★**申込方法**：来館、または電話にて受付します

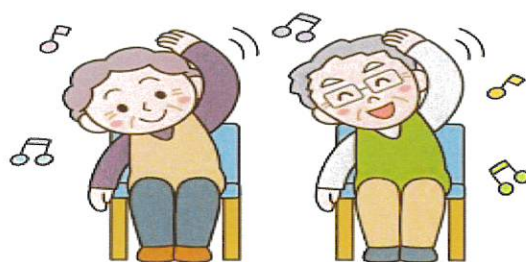
火曜～日曜の9:00～17:30 相談ホール迄

☆**申込み・問い合わせ先**☆

堺市立人権ふれあいセンター相談ホール

〒590-0822 堺市堺区協和町2丁61-1 TEL 072-245-2530

主 催：堺市立人権ふれあいセンター指定管理者JSAグループ



# あんないず 案内図



## アクセス

なんかい  
南海バス

さかいひがしえきまえ

○堺東駅前から

おおとりえきまえ いずみがおかえき ほりあげみどりまち ちょう ひがしやましやこまえ い じょうしゃ  
「鳳駅前」、「泉ヶ丘駅」、「堀上緑町1丁」、「東山車庫前」行きバスに乗車、  
あさひがおかきたまち げしゃ にし  
「旭ヶ丘北町」下車。西へ700m

おおとりにしまちみなみ い じょうしゃ だいせんにしまちだんちまえ げしゃ みなみ

「鳳西町南」行きバスに乗車、「大仙西町団地前」下車。南へ500m

さかいえきまえ さかいひがしえきまえ

○堺駅前、堺東前から

みなみじゅんかんせん じょうしゃ だいせんにしまちだんちまえ げしゃ みなみ  
「南循環線」バスに乗車、「大仙西町団地前」下車。南へ500m

はんかいせん ごりょうまえ えきげしゃ なんとう

○阪堺線「御陵前」駅下車。南東へ900m