



吹田市民はつらつ元気大作戦

令和6年度

はつらつ体操教室

吹田イメージキャラクター すいたん

- 週に1回、全10回の介護予防教室です。(祝日は除く)
- 毎回体操を行い、元気に暮らすための“からだづくり”を目指します。
- 体操のほかにも、さまざまな介護予防についての知識を学びます。

対象者 65歳以上の吹田市民
ただし、自力通所可能な方。身辺動作が自立しており、介護を必要としない方。
通所型介護保険サービスを受けていない方優先。

費用 無料

申込方法 電話又はファックスで高齢福祉室へ
多数抽選。最少催行人数は5名です



令和6年度 実施会場一覧

4月開始コース

受付期間：3/1(金)~3/8(金)

会場名	曜日・時間	定員
千一コミュニティセンター	木曜日 午後 2:00~	15
釈迦が池土地改良区会館	水曜日 午前10:30~	15
e-Spark (総合型地域スポーツクラブ)	火曜日 午前10:30~	10
山田ふれあい文化センター	金曜日 午前10:30~	15
高野台市民ホール	火曜日 午後 2:00~	15
青山台市民ホール	月曜日 午前10:30~	8

7月開始コース

受付期間：6/3(月)~6/10(月)

会場名	曜日・時間	定員
内本町コミュニティセンター	火曜日 午前10:30~	8
吹田東地区公民館	水曜日 午前10:30~	12
吹田南地区公民館	金曜日 午前10:30~	10
シルバー人材センター	火曜日 午前10:30~	10
山田上自治会総合会館	水曜日 午前10:30~	15
千里ニュータウンプラザ	木曜日 午前10:30~	12

10月開始コース

受付期間：9/2(月)~9/9(月)

会場名	曜日・時間	定員
山手地区高齢者いこいの間	金曜日 午前10:30~	12
岸部市民センター	月曜日 午後 2:30~	15
江坂図書館	水曜日 午前10:30~	10
千里丘市民センター	金曜日 午後 2:30~	15
竹見台市民ホール	木曜日 午前10:30~	12
北千里地区公民館	火曜日 午前10:30~	15

1月開始コース

受付期間：12/2(月)~12/9(月)

会場名	曜日・時間	定員
調整中		

申し込み先 吹田市役所高齢福祉室支援グループ 介護予防担当

電話 06-6170-5860 FAX 06-6368-7348

【内容】各回75分程度
体操を毎回行います！

介護予防ミニ講座

その他の内容

- ・筋力トレーニングのプログラム
- ・ストレッチ
- ・持久力をアップするための体操等
- ・介護予防について
- ・運動、口腔機能、栄養改善についてのお話
- ・認知症予防について などなど・・・
- ・体力測定
- ・健口体操



注意事項

- ・内容は全会場共通です。参加できるのは1会場のみです。
- ・教室開始2時間前の時点で気象警報が発表されている場合は中止します。
- ・震度5以上の震災が起こった場合は中止します。

切り取らずに送信してください

吹田市役所 福祉部 高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当 宛て
令和6年度 はつらつ体操教室 参加申込書 (FAX 06-6368-7348)

フリガナ				生 年 月 日	大正 ・ 昭和	年	月	日
氏名								
住所	〒 吹田市							
電話	自宅				携帯電話			
希望会場 ※いずれかに ✓してください	【4月開始コース】				【7月開始コース】			
	終了しました				<input type="checkbox"/> 内本町コミュニティセンター <input type="checkbox"/> シルバー人材センター <input type="checkbox"/> 吹田東地区公民館 <input type="checkbox"/> 山田上綜合自治会館 <input type="checkbox"/> 吹田南地区公民館 <input type="checkbox"/> 千里ニュータウンプラザ			
	【10月開始コース】				【1月開始コース】			
	<input type="checkbox"/> 山手地区高齢者いきいの間 <input type="checkbox"/> 千里丘市民センター <input type="checkbox"/> 岸部市民センター <input type="checkbox"/> 竹見台市民ホール <input type="checkbox"/> 江坂図書館 <input type="checkbox"/> 北千里地区公民館				調整中			
健康状態 確認 いずれかに○ してください。	1. 主治医などから運動の制限をされていますか						いいえ ・ はい	
	2. ここ3か月間で1週間以上にわたる入院をしましたか。						いいえ ・ はい	
	3. 重い高血圧(最高血圧180mmHg、最低血圧110mmHg以上)がありますか。 ※降圧剤等を内服し、上記の値を下回っている場合は「いいえ」としてください。						いいえ ・ はい	
	4. ここ1年間で心電図に運動を制限するような異常が認められましたか。 ※運動を制限するような不整脈や重篤な心疾患がなければ「いいえ」としてください。						いいえ ・ はい	
健康状態確認で1つでも「はい」がある場合は、教室担当者から詳細確認のためご連絡させていただきます。								
手話通訳 の希望	あり ・ なし ※手話通訳が必要な場合は、第1回目開催日の2週間前までにお申込みください。							

●お申し込みいただきました個人情報、本目的以外に使用することは一切ありません。

●感染対策について、感染が急拡大している時期や対策が必要と判断した場合は、感染対策の強化を行う場合があります。