

吹田市民はつらつ元気大作戦

令和6年度(2024年度) 年間計画

申込み方法

それぞれの介護予防教室・講演会の
受付開始日以降に電話・FAXにて
お申込みください。

申込み・問い合わせ先

高齢福祉室支援グループ
電話 06-6170-5860
(直通 平日9:00~17:30)
FAX 06-6368-7348



吹田市イメージキャラクターすいたん

年間計画の使用について

- この年間計画には、吹田市民はつらつ元気大作戦で実施している介護予防教室・講演会等を掲載しています。日時・場所等は変更となる場合がありますので、市報すいた「はつらつ」のページでご確認ください。
- 「どれを受講すればよいかわからない」「申し込みを手伝ってほしい」等の介護予防に関するご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターが対応します。
地域包括支援センターの連絡先については、別紙「地域包括支援センター一覧表」をご確認ください。

教室 期間・回数を決めて通うもの

申込先：高齢福祉室へお申込みください。

はつらつ体操教室 1時間半×週1回×全10回

申込要

多数抽選

初参加優先

【内容】筋力運動 吹田はつらつ体操 介護予防のミニ講座等

※デイサービスなどの通所型介護保険サービスを受けていない方が優先。主治医から運動を止められている方は参加不可

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(イースパーク) 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		

介護予防講演会

申込要

先着順

申込先：高齢福祉室へお申込みください。

日程	時間	講演会テーマ(講師)	会場名	定員	受付開始
5月 16日(木)	14:00～16:00	健康長寿はお口から ～オーラルフレイル予防でおいしく食べよう～ (歯科医師)	メイシアター 集会室	100	4/1(月)
6月 10日(月)	14:00～16:00	笑いと介護予防 (医師)	千里市民センター 大ホール	200	5/1(水)
9月 6日(金)	14:00～16:00	軽度認知障害(MCI)について (医師)	メイシアター 中ホール	200	7/1(月)
調整中	14:00～16:00	食事で元気！フレイル予防 (管理栄養士)	調整中	100	
2月 17日(月)	14:00～16:00	楽しく学んで脳の健康づくり (言語聴覚士)	千里市民センター 大ホール	100	1/6(月)

教室 期間・回数を決めて通うもの

申込先：各地域包括支援センターへお申込みください

お口元気アップ教室 14時～15時30分 【内容：歯科医師講義、歯科衛生士講義、健口体操】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ・申込先：地域包括支援センター
メイシアター	5/9(木) 6/4(火)	20	4/1(月)	南吹田
山手地区公民館	6/20(木) 7/4(木)	20	5/1(水)	片山
目俵市民体育館	10/17(木) 11/14(木)	15	9/2(月)	吹三・東
佐竹台市民ホール	10/24(木) 11/15(金)	20	9/2(月)	佐竹台・高野台
千里山コミュニティセンター	11/7(木) 11/21(木)	20	9/2(月)	千里山東・佐井寺
千里丘市民センター	11/28(木) 12/19(木)	15	10/1(火)	千里丘
北千里地区公民館	1/30(木) 2/27(木)	20	12/2(月)	津雲台・藤白台

申込要

先着順



今こそ！栄養教室 14時～15時30分 【内容：管理栄養士講義 食生活の振り返り等】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ・申込先：地域包括支援センター
千里市民センター	5/24(金) 6/14(金)	25	4/1(月)	桃山台・竹見台
岸部市民センター	6/27(木) 7/11(木)	20	5/1(水)	岸部
北千里地区公民館	10/16(水) 10/30(水)	20	9/2(月)	古江台・青山台
亥の子谷コミュニティセンター	10/18(金) 11/15(金)	15	9/2(月)	亥の子谷
豊一地区公民館	11/8(金) 11/29(金)	20	9/2(月)	豊津・江坂
山田コミュニティスペース	12/4(水) 12/25(水)	15	10/1(火)	山田
千里山コミュニティセンター	2/4(火) 2/18(火)	20	12/2(月)	千里山西
内本町コミュニティセンター	2/7(金) 2/28(金)	20	12/2(月)	吹一・吹六

申込要

先着順



脳いきいき教室 申し込みは市の電子申込システムへ。申込開始日 5/1 (水)

内容：初回に参加方法などの説明を実施。初回と最終回に脳体力測定あり。初回と最終回以外は自宅から参加。週2回、動画(運動や脳トレ、音楽等のメニュー)を配信。動画を視聴し実践。オンライン交流会あり。

会場名	時間	初回	最終回	定員
吹田商工会議所	午前10時～正午	7/16(火)	9/17(火)	30
千里市民センター	午後2時～4時	7/16(火)	9/17(火)	30



介護予防推進員 募集中！

♪ 介護予防推進員とは ♪

介護予防についての基本的な知識と、吹田市の高齢化の状況を理解し、地域で介護予防の普及活動を担っていただくボランティアです。介護予防推進員養成講座(2時間×3回)を受講し登録します。

令和6年度日程 10月8日(火) 10月15日(火) 10月22日(火)

いずれも午後2時～4時 千里市民センター 高齢福祉室へお申込みください。

申込要

継続して通うことができる活動

ひろばde体操

身近な場所で実施！

誰でも自由に参加できます

申込不要

吹田はつらつ体操（①はつらつストレッチ ②はつらつマーチ ③すいた笑顔スマイル体操）を実施。約 20 分
※自己責任のもとで参加し、体調の悪い方や医師から運動を止められている方はご遠慮ください。

＊雨天中止、祝休日・夏期・年末年始休み。

実施場所		曜日	開始時間
いずみの園公園	文化会館前 (メイシアター)	月	9時30分
山田西第2公園 (通称:まきまき公園)	デイリーカーナート・ イズミヤ山田西店横		9時45分
健都レールサイド公園	健康遊具付近	火	9時30分
新芦屋下公園	新芦屋会館横		9時45分
春日会館前	春日会館前ひろば		
津雲公園	公園東側		
ディオス北千里	出逢いの広場		水
亥の子谷公園	亥の子谷コミセン前		
桃山台市民ホール前	市民ホール前 レンガ敷きスペース		
江坂公園	江坂図書館東側	9時45分	

実施場所		曜日	開始時間
千里南公園	釣り堀の建物前付近	水	9時45分
青葉丘南第1公園 (はつらつ健康体操)	メゾン千里丘 5番街南側	木	9時00分
佐竹公園	ぼだい池北東側		9時30分
千里山東公園	市営千里山東住宅西側		9時45分
中の島公園	管理棟前		
吹一公園	吹田第一小学校南側		10時30分
吹東町集会所前	吹東公園東側	金	9時30分
佐井寺新池公園	佐井寺小学校の南東		9時45分
南吹田公園	公園中央 円形広場		
片山北ふれあい公園	吹田市介護老人 保健施設横		

いきいき百歳体操



要相談

ご近所どうし、お友達どうしで集まって「いきいき百歳体操」に取り組む自主グループが市内で約 170 グループ活動中です！

「グループを作って体操をやりたい」、「参加できるグループを教えてください」など、お問合せはお住いの地域包括支援センターへ。

出前講座受付中

吹田市地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくりや介護、福祉などについての出前講座を実施しています。ぜひご利用ください。

【テーマ例】

- ・介護予防とは ・フレイル予防～食事編～ ・お口の体操をしよう ・認知症を予防しよう
- ・転倒予防のための体操 ・自分らしく生きる ・成年後見制度とは