

参加
無料

フレイル予防

リズム運動

実践会



コース①

2026年11月10日 火
11月24日
午前10時～11時30分
@千里市民センター

コース②

2026年11月16日 月
11月30日
午前10時～11時30分
@総合福祉会館

対象

吹田市在住、在勤の65歳以上の方
下記に当てはまる方は
是非ご参加ください。

- ✓ 以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思う
- ✓ この1年で転んだことがある
- ✓ 週1回以上の運動をしていない

定員

各コース 25名
応募者多数の場合抽選

プログラム内容 (両コース同一内容)

- 1 歌唱や楽器演奏、音楽に合わせた体操の実践(毎回約60分)
- 2 保健師による身体的フレイルの講話
- 3 フレイルチェック
- 4 簡単な目標設定・評価

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル
- ・はつらつ元気手帳
(お持ちの方のみ)

お問合せ

吹田市高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860 [平日9:00～17:30]

FAX 06-6368-7348

申し込み

いずれかの方法
でお申し込み
ください

◆電子申し込みシステム

右の二次元コードを読み取ってお申し込みください。申し込み後に、
申込完了メールが届いたら、受付完了です。

◆電話 06-6170-5860

◆FAX 06-6368-7348



 お申込みは
こちら

申込期間

令和8年10月1日（木）～15日（木）

開催日時 会場

どちらかの会場をお選びください。2日間参加のプログラムです。

①千里市民センター 大ホール

（吹田市津雲台1丁目2番1号千里ニュータウンプラザ2階）

令和8年11月10日（火）・11月24日（火）

午前10時～11時30分

②総合福祉会館 大広間

（吹田市出口町19番2号 5階）

令和8年11月16日（月）・11月30日（月）

午前10時～11時30分

注意事項

- ・参加の可否は10月末頃に文書にてお知らせします。
- ・「フレイル予防リズム運動体験会」に申込された方はご参加いただけません。
- ・2日間ご参加できる方を優先とさせていただきます。
- ・お車で越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。
- ・講演会開始2時間前にレベル3大雨警報、暴風警報以上の気象警報が発表されている場合、または震度5以上の地震が発生した場合は中止します。

----- 切り取らずに送信してください -----

令和8年度 フレイル予防リズム運動実践会 FAX申込書

受付開始日、FAX送信先に注意して送信してください。

希望会場 ○で囲って ください	①千里市民センター ・ ②総合福祉会館		2日間の参加ができますか 2日間参加可能・1日のみの参加希望	
フリガナ			生年月日	年齢
氏名			年 月 日	
住所	〒			
電話				
質問 ○でお答え ください	以前に比べて歩く 速度が遅くなって きたと思いますか はい ・ いいえ	この1年間に転んだ ことがありますか はい ・ いいえ	ウォーキング等の運 動を週1回以上して いますか はい ・ いいえ	市主催のはつらつ体 操教室またはいきい き百歳体操に参加し ていますか はい ・ いいえ

※ご記入いただきました個人情報、参加申込受付・参加状況の統計資料の作成に使用し、
本目的以外の使用および第三者に提供することは一切ありません。