

はつらつ体操教室

週1回、全10回の介護予防教室です！（祝日は除く）

運動のほかにも、さまざまな知識も学べます。



対象者

65歳以上の吹田市民（自立通所が可能な方）
通所型介護保険サービスを受けていない方優先。
主治医から運動を止められている方はご参加いただけません。

申込方法

電話、ファックス又は電子申込システムで高齢福祉室へ
多数抽選。申込みが4名以下の会場については中止。

費用

無料

令和7年度 実施会場一覧

4月開始コース

受付期間：3/3(月)～3/10(月)

会場名	曜日・時間	定員
吹三地区公民館	月曜日 午前 10:30～	15
岸一地区公民館	月曜日 午前 10:30～	15
江坂大池地区公民館	金曜日 午前 10:30～	12
千三地区公民館	水曜日 午後 2:00～	12
山一地区公民館	木曜日 午前 10:30～	12
高野台市民ホール	火曜日 午後 2:00～	15

10月開始コース

受付期間：9/1(月)～9/8(月)

会場名	曜日・時間	定員
ハピネスさんあいNext	火曜日 午後 2:00～	12
下新田自治会館	火曜日 午前 10:30～	15
UR東千里山団地	金曜日 午前10:30～	8
千里丘市民センター	金曜日 午後 2:00～	15
竹見台市民ホール	木曜日 午前10:30～	15
リードケアセンター	水曜日 午前10:30～	15

7月開始コース

受付期間：6/2(月)～6/9(月)

会場名	曜日・時間	定員
内本町コミュニティセンター	水曜日 午前10:30～	8
山手地区公民館	水曜日 午前10:30～	15
釈迦が池土地改良区会館	金曜日 午前10:30～	15
シルバー人材センター	火曜日 午前10:30～	10
千里ニュータウンプラザ	木曜日 午前10:30～	12
津雲台市民ホール	金曜日 午前10:30～	15

1月開始コース

受付期間：12/1(月)～12/8(月)

会場名	曜日・時間	定員
フロンティア	金曜日 午後2:00～	10
江坂図書館	水曜日 午前10:30～	10
千里新田地区公民館	月曜日 午前10:30～	8
亥の子谷コミュニティセンター	木曜日 午後 2:00～	12
千里ニュータウンプラザ	木曜日 午前10:30～	12
北千里地区公民館	火曜日 午前 10:30～	15

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

1回75分の体操教室です。

● **体力測定** ご自身のお体の状態を確認します。

● **各種体操** 毎回体を動かします！

筋力運動(いきいき百歳体操)、ストレッチ等の柔軟性運動

有酸素運動、お口の体操

など

● **ミニ講座** 低栄養予防、お口の健康づくり、認知症予防について など



注意事項

- ・内容は全会場共通です。参加できるのは同一年度内に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7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】				
	☐ 吹三地区公民館 ☐ 岸一地区公民館 ☐ 江坂大池地区公民館 ☐ 千三地区公民館 ☐ 山一地区公民館 ☐ 高野台市民ホール		☐ 内本町コミュニティセンター ☐ 山手地区公民館 ☐ 釈迦が池土地改良区会館 ☐ シルバー人材センター ☐ 千里ニュータウンプラザ ☐ 津雲台市民ホール				
健康状態 確認 いずれかに○ してください。	【10月開始コース】		【1月開始コース】				
	☐ ハピネスさんあいNext ☐ 下新田自治会館 ☐ UR東千里山団地 ☐ 千里丘市民センター ☐ 竹見台市民ホール ☐ リードケアセンター		☐ フロンティア ☐ 江坂図書館 ☐ 千里新田地区公民館 ☐ 亥の子谷コミュニティセンター ☐ 千里ニュータウンプラザ ☐ 北千里地区公民館				
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あるといわれましたか。 ※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。