



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)

下記の事項をご確認の上、お申込みください。

- 教室当日に口頭で体調確認を行います。
- 不織布マスクの着用を推奨しています。
- 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。

| | | | | | | | |
|---|---|--|------------------|--|---|----------|---|
| 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】 | | | |
| | <input type="checkbox"/> 千ーコミュニティセンター <input type="checkbox"/> 山田ふれあい文化センター <input type="checkbox"/> 釈迦が池土地改良区会館 <input type="checkbox"/> 高野台市民ホール <input type="checkbox"/> e-Spark <input type="checkbox"/> 青山台市民ホール (総合型地域スポーツクラブ) | | | <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"/> 山手地区高齢者いこいの間 <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されましたか。 | | | | | 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は、本目的以外に使用することは一切ありません。