

吹田市民元気はつらつ大作戦



ひろばde体操

参加自由です！
お気軽にご参加ください！！

20分程度の簡単な体操です。雨天中止。祝休日・夏期・年末年始はお休みです。

季節の状況に合わせて安全のために急な中止など、運営について変更する場合があります。

曜日	開始時間	実施場所		担当地域包括支援センター・問い合わせ先		
月	9時30分	いずみの園公園	文化会館前 (メイシアター)	南吹田	電話 FAX	6155-5114 6155-5663
	9時45分	山田西第2公園 ＜通称:まきまき公園＞	デイリーカナート・ イズミヤ山田西店横	山田	電話 FAX	6155-5089 6155-5527
火	9時30分	健都レールサイド公園	健康遊具付近	岸部	電話 FAX	6310-8626 6310-8627
	9時45分	新芦屋下公園	新芦屋会館横	千里丘	電話 FAX	6876-5021 6876-6121
		春日会館前	春日会館前ひろば	千里山西	電話 FAX	6310-8060 6310-8561
		津雲公園	公園東側	津雲台・ 藤白台	電話 FAX	7654-5350 7654-5267
水	9時30分	ディオス北千里	出逢いの広場	古江台・ 青山台	電話 FAX	6872-0507 6872-0503
		亥の子谷公園	亥の子谷コミセン前	亥の子谷	電話 FAX	4864-8551 6170-3939
		桃山台市民ホール前	市民ホール前 レンガ敷きスペース	桃山台・ 竹見台	電話 FAX	6873-8870 6873-8871
		山田公園	山田伊射奈岐神社横	山田	電話 FAX	6155-5089 6155-5527
	9時45分	江坂公園	江坂図書館東側	豊津・ 江坂	電話 FAX	6310-9705 6368-6005
		千里南公園	野外ステージ付近	桃山台・ 竹見台	電話 FAX	6873-8870 6873-8871
木	9時00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	千里丘	電話 FAX	6876-5021 6876-6121
	9時30分	佐竹公園	ぼだい池北東側	佐竹台・ 高野台	電話 FAX	6871-2203 6871-2380
	9時45分	千里山東公園	市営千里山東住宅 西側	千里山東・ 佐井寺	電話 FAX	6386-5455 6386-5477
		中の島公園	管理棟前	吹一・ 吹六	電話 FAX	6317-5461 6317-5469
	10時30分	吹一公園	吹田第一小学校南側	吹一・ 吹六	電話 FAX	6317-5461 6317-5469
金	9時30分	吹東町集会所前	吹東公園東側	吹三・東	電話 FAX	4860-8338 4860-8233
	9時45分	佐井寺新池公園	佐井寺小学校の南東	千里山東・ 佐井寺	電話 FAX	6386-5455 6386-5477
		南吹田公園	公園中央 円形広場	南吹田	電話 FAX	6155-5114 6155-5663
		片山北ふれあい公園	吹田市介護老人 保健施設横	片山	電話 FAX	6310-7112 6310-7115

「ひろばde体操の」

吹田はつらっ体操 はどんな体操？

はつらっストレッチ♪

ゆったりとした
ストレッチ！

🕒 6分30秒



すいたスマイル体操♪

吹田市オリジナル体操
少しテンポアップ！！

🕒 5分

はつらっマーチ♪

全身運動
心肺機能向上！！

🕒 3分30秒

♪ この**3つの体操**で、気持ちよく身体をほぐしましょう♪

<ひろばde体操に参加されている方の声> (参加者アンケートより)

- ・コロナ禍で閉鎖的な毎日でしたが、体を動かすことができ、うれしいです。
- ・外で体操ができるのが気持ち良いです。
- ・体が動かしやすくなった。
- ・たくさんの人と出会えて気持ちが前向きになった。
- ・時間も丁度よく、後で疲れないのが何よりです。
- ・みんなと一緒にするから楽しいし、近場だから続けられる。



(吹一公園の様子)

《ひろばde体操の目的は》

- ・誰もが気軽に、身近な場所で、身体を動かすきっかけをつくれます！
- ・自らが積極的に、運動を継続・習慣化することをめざします！

《安全な運営にご協力ください》

「ひろばde体操」は、介護予防推進員を中心に地域のボランティアの方々により運営していただいています。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。

【問合せ先】

吹田市役所 高齢福祉室(支援グループ・介護予防担当)

電話:6170-5860 FAX:6368-7348