

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。

元気に暮らすための”からだづくり”を目指します。

運 動



低栄養
予防



介護
予防



すいたん

認知症
予防



お口の
健康づくり



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。

参加費
無料

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
（裏面に参加申込書、QRコードあり。）
多数抽選。申込みが4名以下の会場については中止。

受付期間

令和 8年9月1日(火) ～ 9月8日(火)

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	内本町コミュニティセンター	内本町2丁目2番12号	火曜日 午前10:30～	10月6日	8
2	岸部市民センター	岸部南1丁目4番8号	月曜日 午後 2:00～	10月5日	15
3	南吹田公園記念集会所	南金田1丁目12番	金曜日 午前10:30～	10月2日	15
4	江坂図書館	江坂町1丁目19番1号	水曜日 午前10:30～	10月7日	8
5	千里丘市民センター	千里丘上14番37号	金曜日 午後 2:00～	10月2日	15
6	千里ニュータウンプラザ	津雲台1丁目2番1号	木曜日 午前10:30～	10月8日	12

※ いずれの会場も内容は同じです。複数の会場や同一年度内に複数回の参加はできません。

令和8年1月作成

申込・問合せ先

吹田市福祉部高齢福祉室
支援グループ 介護予防担当
電話 06-6170-5860
FAX 06-6368-7348

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます！



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



吹田市 福祉部 高齢福祉室 支援グループ 介護予防担当 宛て
はつらつ体操教室 令和8年10月開始 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	1 内本町コミュニティセンター (火 午前) 4 江坂図書館 (水 午前) 2 岸部市民センター (月 午後) 5 千里丘市民センター (金 午後) 3 南吹田公園記念集会所 (金 午前) 6 千里ニュータウンプラザ (木 午前)					
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。