

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 7年 9月 1日(月) ～ 9月 8日(月)

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	ハピネスさんあいNext	幸町25番1号	火曜日 午後 2:00～	10月7日	12
2	下新田自治会館	南吹田5丁目34番3号	火曜日 午前10:30～	10月7日	15
3	UR東千里山団地	五月が丘西6番1号	金曜日 午前10:30～	10月3日	8
4	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3日	15
5	竹見台市民ホール	竹見台3丁目5番3号	木曜日 午前10:30～	10月2日	15
6	リードケアセンター	青山台2丁目1番1号	水曜日 午前10:30～	10月1日	15

申込・問合せ先

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

吹田市役所 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7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 ハピネスさんあいNext (火 午後) 2 下新田自治会館 (火 午前) 3 UR東千里山団地 (金 午前)		4 千里丘市民センター (金 午後) 5 竹見台市民ホール (木 午前) 6 リードケアセンター (水 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、本目的以外に使用することは一切ありません。