

# 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



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12月1日(月)～12月8日(月)

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	フロンティア	西の庄村2番17号	金曜日 午後 2:00～	1月9日	10
2	江坂図書館	江坂町1丁目19番1号	水曜日 午前10:30～	1月14日	10
3	千里新田地区公民館	千里山西6丁目30番41号	月曜日 午前10:30～	1月19日	8
4	亥の子谷コミュニティセンター	山田西1丁目26番20号	木曜日 午後 2:00～	1月8日	12
5	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～	1月8日	12
6	北千里地区公民館	古江台3丁目8番1号	火曜日 午前10:30～	1月6日	15

※ 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7年10月作成

## 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1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 フロンティア（金 午後） 2 江坂図書館（水 午前） 3 千里新田地区公民館（月 午前）	4 玄の子谷コミュニティセンター（木 午後） 5 千里ニュータウンプラザ（木 午前） 6 北千里地区公民館（火 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
<p>→ 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。</p>			
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。