

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3月2日(月) ~ 3月9日(月)

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	千ーコミュニティセンター	原町2丁目12番2号	木曜日 午後 2:00~	4月2日	15
2	釈迦ヶ池土地改良区会館	岸部中3丁目15番8号	木曜日 午前10:30~	4月9日	15
3	吹田南地区公民館	南吹田4丁目18番15号	金曜日 午前10:30~	4月3日	12
4	山田ふれあい文化センター	山田東1丁目28番9号	水曜日 午前10:30~	4月8日	15
5	千里ニュータウンプラザ	津雲台1丁目2番1号	火曜日 午前10:30~	4月7日	12
6	青山台市民ホール	青山台2丁目1番20号	月曜日 午前10:30~	4月13日	8

※ 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。

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4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 千一コミュニティセンター (木 午後) 2 釈迦ヶ池土地改良区会館 (木 午前) 3 吹田南地区公民館 (金 午前)		4 山田ふれあい文化センター (水 午前) 5 千里ニュータウンプラザ (火 午前) 6 青山台市民ホール (月 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。