

ひろばde体操

身近な場所で実施!

ボランティア募集中

吹田はつらつ体操 (①はつらつストレッチ ②はつらつマーチ ③すいた笑顔スマイル体操) を実施。約 20 分

誰でも自由に参加できます

申込不要

*雨天中止、祝休日・夏期・年末年始休み

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

曜日	開始時間	実施場所	
月	9時30分	いずみの園公園	文化会館前 (メインアター)
	9時45分	山田西第2公園 (通称:まきまき公園)	デイリーカーナート・イズミヤ山田西店横
火	9時30分	健都レールサイド公園	健康遊具付近
	9時45分	新芦屋下公園	新芦屋会館横
		春日会館前	春日会館前ひろば
		津雲公園	公園東側
水	9時30分	ディオス北千里	出逢いの広場
		亥の子谷公園	亥の子谷コミセン前
		桃山台市民ホール前	市民ホール前 レンガ敷きスペース
	9時45分	江坂公園	江坂図書館東側

曜日	開始時間	実施場所	
水	9時45分	千里南公園	野外ステージ付近
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
	9時30分	佐竹公園	ぼだい池北東側
	9時45分	千里山東公園	市営千里山東 住宅西側
		中の島公園	管理棟前
10時30分	吹一公園	吹田第一小学校南側	
金	9時30分	吹東町集会所前	吹東公園東側
	9時45分	佐井寺新池公園	佐井寺小学校の南東
		南吹田公園	公園中央 円形広場
		片山北ふれあい公園	吹田市介護老人 保健施設横

吹田市民 はつらつ元気大作戦

～令和8年度年間計画～



吹田市イメージキャラクターすいたん

今こそ！栄養教室 14時～15時30分 2日間参加

会場名	日程	受付開始	問合せ・申込先: 地域包括支援センター
小川公民館 (伊射奈岐神社横) ※午前開催	4/22(水) 5/13(水) 10時30分～正午	3/2(月)	山田
千里市民センター	5/18(月) 6/8(月)	4/1(水)	桃山台・竹見台
北千里地区公民館	10/7(水) 10/21(水)	8/3(月)	古江台・青山台
内本町コミュニティセンター	10/9(金) 10/30(金)	8/3(月)	吹一・吹六
釈迦ヶ池土地改良区会館 ※午前開催	11/4(水) 11/25(水) 10時30分～正午	9/1(火)	岸部
江坂大池地区公民館	11/18(水) 12/2(水)	10/1(木)	豊津・江坂
亥の子谷コミュニティセンター	11/20(金) 12/18(金)	10/1(木)	亥の子谷
千里山コミュニティセンター	2/2(火) 2/16(火)	12/1(火)	千里山西

管理栄養士によるバランスの良い食事の話や参加者による献立作成を行います♪



お口元気アップ教室 13時45分～15時30分 2日間参加

会場名	日程	受付開始	問合せ・申込先: 地域包括支援センター
吹田南地区公民館	5/14(木) 6/4(木)	4/1(水)	南吹田
千里丘市民センター	9/17(木) 10/8(木)	8/3(月)	千里丘
山手地区公民館	10/22(木) 11/19(木)	9/1(火)	片山
千里山コミュニティセンター	11/5(木) 11/26(木)	10/1(木)	千里山東・佐井寺
目俣市民体育館	11/12(木) 12/3(木)	10/1(木)	吹三・東
北千里地区公民館	1/28(木) 2/25(木)	12/1(火)	津雲台・藤白台
佐竹台市民ホール	2/4(木) 2/26(金)	12/1(火)	佐竹台・高野台

歯科医師によるオーラルフレイル予防の話やお口の体操を行います。発声測定も行います♪



申込先: お口元気アップ教室・今こそ！栄養教室は、各地域包括支援センターへお申込みください。

年間計画の使用について

この年間計画には、吹田市民はつらつ元気大作戦で実施している介護予防教室・講演会等を掲載しています。日時・場所等は変更となる場合がありますので、市報すいた「はつらつ」のページでご確認ください。

「どれを受講すればよいかわからない」「申し込みを手伝ってほしい」等の介護予防に関するご相談は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターが対応します。

地域包括支援センター 電話

なかまと伸ばそう！健康寿命

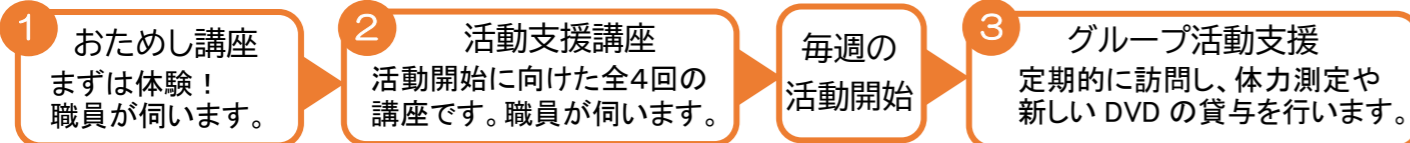
ご近所・お友達どうしで、いきいき百歳体操を始めてみませんか？

いきいき百歳体操は、座って行う約30分の筋力運動です。「なかまと伸ばそう！健康寿命」を合言葉に、地域の仲間と行う自主活動として、マンション集会所や公民館など市内で約184グループが活動中です！

参加者の声

- ・膝の痛みが減り、歩くスピードが上がって転びにくくなった。
- ・参加者どうしが親しくなって、地域作りができた。

グループ活動を開始するには？



※活動を開始するには、5名以上の参加者、会場、DVDを映す環境をご準備ください。

活動中のグループに参加するには？

お住まいの地域包括支援センターまでお問い合わせください。



はつらつ体操教室

75分×週1回×全10回
※自力通所が可能な方

多数抽選

初参加優先

4月開始コース 受付期間:3/2(月)~3/9(月)

会場名	曜日	時間
千一コミュニティセンター	木	14:00~
釈迦ヶ池土地改良区会館	木	10:30~
吹田南地区公民館	金	10:30~
山田ふれあい文化センター	水	10:30~
千里ニュータウンプラザ	火	10:30~
青山台市民ホール	月	10:30~

7月開始コース 受付期間:6/1(月)~6/8(月)

会場名	曜日	時間
吹三地区公民館	月	10:30~
豊一市民センター	水	10:30~
シルバー人材センター	火	10:30~
津雲台市民ホール	金	10:30~

【内容】

- ・いきいき百歳体操
- ・吹田はつらつ体操
- ・ミニ講話(栄養・口腔・認知症予防等)
- ・健口体操

10月開始コース 受付期間:9/1(火)~9/8(火)

会場名	曜日	時間
内本町コミュニティセンター	火	10:30~
岸部市民センター	月	14:00~
南吹田公園記念集会所	金	10:30~
江坂図書館	水	10:30~
千里丘市民センター	金	14:00~
千里ニュータウンプラザ	木	10:30~

1月開始コース 受付期間:12/1(火)~12/8(火)

会場名	曜日	時間
JR以南コミュニティスペース	金	10:30~
千里新田地区公民館	月	10:30~
亥の子谷コミュニティセンター	木	14:00~
山田コミュニティスペース	水	10:30~
高野台市民ホール	火	14:00~
北千里地区公民館	火	10:30~

介護予防講演会

14時~16時

日程	講演会テーマ(講師)	会場名	受付開始
5月 19日(火)	笑いと介護予防(医師)	メイシアター 中ホール	4/1(水)
6月 3日(水)	あなたのお口がカギを握る! 健康長寿の新習慣(歯科医師)	千里山コミュニティセンター 多目的ホール	4/1(水)
10月 1日(木)	軽度認知障害(MCI)について(医師)	千里市民センター 大ホール	9/1(火)
11月 6日(金)	楽しく学んで脳の健康づくり(言語聴覚士)	千里市民センター 大ホール	10/1(木)
11月 27日(金)	栄養バランスと良質な睡眠を知り “健康ライフを続けよう”	千里市民センター 大ホール	10/1(木)

申込み方法

それぞれの教室・講演会の受付開始日以降に電話・FAXにてお申込みください。

申込み・問合わせ先 高齢福祉室支援グループ

電話 06-6170-5860 FAX 06-6368-7348



脳いきいき教室

※初回と最終回は指定の会場にて参加

ご自宅で参加できる教室です。スマートフォンやパソコンを使用して動画を視聴。体操や脳トレ、歌を歌う、交流会等。会場で脳の健康度測定を実施。スマートフォンまたはパソコンが参加に必要。

コース	初回	最終回	会場	時間	受付開始
1	5/28(木)	7/30(木)	千里市民センター	10:00~12:00	4/1(水)
2	5/28(木)	7/23(木)	メイシアター	14:00~16:00	4/1(水)
3	9/15(火)	11/17(火)	千里市民センター	10:00~12:00	7/1(水)
4	9/15(火)	11/17(火)	メイシアター	14:00~16:00	7/1(水)



地域ぐるみでフレイル予防講演会

2月17日(水) 14:00~16:00 千里市民センター 大ホール
テーマ:すぐ実践できる!サルコペニア予防の運動について



★今年度初開催です。ぜひご参加ください★

体操や簡単な楽器演奏、生演奏鑑賞、歌唱や脳トレなど、みんなで楽しく参加できます♪

①フレイル予防・リズム運動体験会 1日のみの参加

10月28日(水) 10:00~11:30 メイシアター 小ホール



②フレイル予防・リズム運動実践会 2日間参加

初日にフレイルチェックを行い、自分に必要な取り組みを紹介。
また自宅でも取り組めるメニューを紹介します♪
楽しく、フレイル予防に取り組めます!



コース	初回	最終回	会場	時間	受付開始
1	11/10(火)	11/24(火)	千里市民センター	10:00~11:30	10/1(木)
2	11/16(月)	11/30(月)	総合福祉会館	10:00~11:30	10/1(木)



介護予防推進員 募集中!

★介護予防推進員とは

介護予防についての基本的な知識と、吹田市の高齢化の状況を理解し、地域で介護予防の普及活動を担っていただくボランティアです。

★活動内容一例

- ひろば de 体操の運営(体操の見本・見守り)
- はつらつ元気手帳の普及・啓発
- 市主催の介護予防教室・講演会等のPR活動・当日の運営協力
- 家族や所属する団体・グループ等で介護予防を広める

★介護予防推進員になるには

介護予防推進員養成講座を受講し登録をしていただきます。
10月13日(火)10月20日(火)10月27日(火)
いずれも午後2時~4時 千里市民センター

