吹田市民はつらつ元気大作戦

令和8年度　1月開始

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。



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 12 月1日（火）　～　12 月8日（火）

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	JR以南コミュニティスペース	幸町20番２号	金曜日 午前10:30～	1月8日	12
2	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18日	8
3	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7日	12
4	山田コミュニティスペース	山田西２丁目10番１号	水曜日 午前10:30～	1月6日	15
5	高野台市民ホール	高野台１丁目６番１号	火曜日 午後 2:00～	1月5日	15
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5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９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　JR以南コミュニティスペース　（金　午前） 2　千里新田地区公民館　（月　午前） 3　亥の子谷コミュニティセンター　（木　午後） 4　山田コミュニティスペース　（水　午前） 5　高野台市民ホール（火　午後） 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
↳	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は、本目的以外に使用することは一切ありません。