

# 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6月1日(月) ~ 6月8日(月)

	コース名	住所	実施日時・曜日	第1回目	定員
1	吹三地区公民館	高城町19番7号	月曜日 午前10:30~	7月6日	15
2	豊一市民センター	垂水町1丁目53番7号	水曜日 午前10:30~	7月1日	8
3	シルバー人材センター	千里山松が丘26番23号	火曜日 午前10:30~	7月7日	10
4	津雲台市民ホール	津雲台4丁目1番1号	金曜日 午前10:30~	7月3日	12

※ 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7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 吹三地区公民館 (月 午前) 2 豊一市民センター (水 午前)		3 シルバー人材センター (火 午前) 4 津雲台市民ホール (金 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ございましたか。 ※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。