

## 継続して通うことができる活動

# ひろばde体操

身近な場所で実施!

誰でも自由に参加できます

申込不要

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  
※自己責任のもとで参加し、体調の悪い方や医師から運動を止められている方はご遠慮ください。

\*雨天中止、祝休日・夏期・年末年始休み。

実施場所		曜日	開始時間	
いずみの園公園	文化会館前 (メインアター)	月	9時30分	
山田西第2公園 (通称:まきまき公園)	デイリーカナート・ イズミヤ山田西店横		9時45分	
健都レールサイド公園	健康遊具付近	火	9時30分	
新芦屋下公園	新芦屋会館横		9時45分	
春日会館前	春日会館前ひろば			
津雲公園	公園東側			
ディオス北千里	出逢いの広場	水	9時30分	
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			
山田公園	山田伊射奈岐神社横			
江坂公園	江坂図書館東側			9時45分

実施場所		曜日	開始時間
千里南公園	釣り堀の建物前付近	水	9時45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	木	9時00分
佐竹公園	ぼだい池北東側		9時30分
千里山東公園	市営千里山東住宅西側		9時45分
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		

## いきいき百歳体操



要相談

ご近所どうし、お友達どうしで集まって「いきいき百歳体操」に取り組む自主グループが市内で約 175 グループ活動中です!

「グループを作って体操をやりたい」、「参加できるグループを教えてください」など、お問合せはお住いの地域包括支援センターへ。

## 出前講座受付中

吹田市地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくりや介護、福祉などについての出前講座を実施しています。ぜひご利用ください。

【テーマ例】

- ・介護予防とは ・フレイル予防～食事編～ ・お口の体操をしよう ・認知症を予防しよう
- ・転倒予防のための体操 ・自分らしく生きる ・成年後見制度とは

# 吹田市民はつらつ元気大作戦

## 令和7年度(2025年度)

## 年間計画

### 申込み方法

それぞれの介護予防教室・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・問い合わせ先

高齢福祉室支援グループ  
電話 06-6170-5860  
(直通 平日 9:00~17:30)  
FAX 06-6368-7348



吹田市イメージキャラクターすいたん

### 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。

# 教室 期間・回数を決めて通うもの

申込先：はつらつ体操教室は高齢福祉室へ、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。

## はつらつ体操教室 75分×週1回×全10回

申込要

多数抽選

初参加優先

【内容】筋力運動 吹田はつらつ体操 介護予防のミニ講座等

※デイサービスなどの通所型介護保険サービスを受けていない方が優先。主治医から運動を止められている方は参加不可

### 4月開始コース 受付期間：3/3(月)～3/10(月)

会場名	曜日・時間	定員
吹三地区公民館	月曜日 午前10:30～	15
岸一地区公民館	月曜日 午前10:30～	15
江坂大池地区公民館	金曜日 午前10:30～	12
千三地区公民館	水曜日 午後2:00～	12
山一地区公民館	木曜日 午前10:30～	12
高野台市民ホール	火曜日 午後2:00～	15

### 10月開始コース 受付期間：9/1(月)～9/8(月)

会場名	曜日・時間	定員
ハピネスさんあいNext(幸町25)	火曜日 午後2:00～	12
下新田自治会館(南吹田5)	火曜日 午前10:30～	15
UR東千里山団地(五月が丘西6)	金曜日 午前10:30～	8
千里丘市民センター	金曜日 午後2:00～	15
竹見台市民ホール	木曜日 午前10:30～	15
リードケアセンター(青山台2)	水曜日 午前10:30～	15

### 7月開始コース 受付期間：6/2(月)～6/9(月)

会場名	曜日・時間	定員
内本町コミュニティセンター	水曜日 午前10:30～	8
山手地区公民館	水曜日 午前10:30～	15
釈迦が池土地改良区会館	金曜日 午前10:30～	15
シルバー人材センター	火曜日 午前10:30～	10
千里ニュータウンプラザ	木曜日 午前10:30～	12
津雲台市民ホール	金曜日 午前10:30～	15

### 1月開始コース 受付期間：12/1(月)～12/8(月)

会場名	曜日・時間	定員
フロンティア(西の庄町2)	金曜日 午後2:00～	10
江坂図書館	水曜日 午前10:30～	10
千里新田地区公民館	月曜日 午前10:30～	8
亥の子谷コミュニティセンター	木曜日 午後2:00～	12
千里ニュータウンプラザ	木曜日 午前10:30～	12
北千里地区公民館	火曜日 午前10:30～	15

## お口元気アップ教室 14時～15時30分 【内容：歯科医師講義、歯科衛生士講義、健口体操】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ・申込先：地域包括支援センター
千里市民センター	5/15(木) 6/12(木)	20	4/1(火)	桃山台・竹見台
山一地区公民館	5/29(木) 6/18(水)	15	4/1(火)	山田
内本町コミュニティセンター	9/25(木) 10/23(木)	20	8/1(金)	吹一・吹六
交流活動館	10/9(木) 10/30(木)	15	8/1(金)	岸部
千里山コミュニティセンター	11/6(木) 11/27(木)	20	9/1(月)	千里山西
亥の子谷コミュニティセンター	11/20(木) 12/18(木)	15	10/1(水)	亥の子谷
豊一地区公民館	12/4(木) 12/26(金)	20	10/1(水)	豊津・江坂
北千里地区公民館	1/29(木) 2/26(木)	20	12/1(月)	古江台・青山台

申込要

先着順



## 今こそ！栄養教室 14時～15時30分 【内容：管理栄養士講義 食生活の振り返り等】

会場名	日程	定員	受付開始	問合せ・申込先：地域包括支援センター
南吹田公園記念集会所	5/29(木) 6/13(金)	15	4/1(火)	南吹田
千里丘市民センター	9/26(金) 10/14(火)	15	8/1(金)	千里丘
北千里地区公民館	10/15(水) 10/29(水)	20	9/1(月)	津雲台・藤白台
山手地区公民館	11/12(水) 11/26(水)	20	10/1(水)	片山
佐竹台市民ホール	2/6(金) 2/20(金)	25	12/1(月)	佐竹台・高野台
千里山コミュニティセンター	2/10(火) 2/24(火)	20	12/1(月)	千里山東・佐井寺
吹三地区公民館	2/13(金) 2/27(金)	15	1/5(月)	吹三・東

申込要

先着順



# 介護予防講演会

申込要

先着順

申込先：高齢福祉室へお申込みください。

日程	時間	講演会テーマ(講師)	会場名	定員	受付開始
6/13(金)	14時～16時	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”(管理栄養士)	千里山コミュニティセンター 多目的ホール	100	5/1(木)
9/11(木)	14時～16時	脳を若々しく保つには～最新の認知症治療と予防について～(医師)	千里市民センター 大ホール	200	8/1(金)
10/6(月)	14時～16時	笑いと介護予防 (医師)	メイシアター 中ホール	200	8/1(金)
11/13(木)	14時～16時	あなたのお口がカギを握る！健康長寿の新習慣(歯科医師)	千里市民センター 大ホール	100	10/1(水)
3/4(水)	14時～16時	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	100	2/2(月)

# 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。

### ♪ 介護予防推進員の活動内容例 ♪

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(いきいき百歳体操継続グループ)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(2時間×3回)を受講し(年1回開催)、登録をしていただきます。  
令和7年度日程 10月10日(金) 10月17日(金) 10月24日(金)  
いずれも午後2時～4時 千里市民センター

### ♪ 問合せ・申込先 ♪

高齢福祉室 支援グループ介護予防担当 TEL 6170-5860 FAX 6368-7348