

吹田市民はつらつ元気大作戦

ひろばde体操

誰もが気軽に！身近な場所で！

身体を動かすきっかけづくり！

運動を継続・習慣化！



吹田市すいたん

ひろばde体操 どんな体操？

20分程度の簡単な体操

ボランティアの方々により運営

参加されている方の声

- ・定期的に体を動かせて、体が楽になりました。
- ・青空のもと、程よい体操で気持ちがいいです。
- ・外出するきっかけになり、生活リズムも整います。
- ・色々な方とお話しする機会が増えて、楽しみが出来ました。
- ・知り合い、友人ができ、気持ちが明るくなりました。
- ・運営ボランティアさんに感謝です。

声掛けや雰囲気が良いです。



**市内21か所で実施中！
各会場を立ち上げ順に
紹介します** 😊



長く続けて下さって
ありがとうございます！

1. 江坂公園

平成26年5月 開始11年目

毎水曜日 9:45～



立ち上げ第1号会場

参加者同士のコミュニケーションが活発



2. 千里山東公園

平成27年4月 開始10年目

毎木曜日 9:45~



いつも90歳の方が一番乗り
駅近なので、帰りにスーパーで買い物できて便利!
現在工事のため千里山公園で実施中



3. 青葉丘南第1公園

平成28年4月 開始9年目
(はつらつ健康体操)

毎木曜日 9:00~



安全チェックのために会場の掃除からスタート
聴覚障がいグループさんと手話交流もしている



4. 千里南公園

平成28年7月 開始9年目

毎水曜日 9:45～



木々の緑、池があり、ロケーションが良い！

介護予防活動に積極的な方が多く、情報
交換ができる



5. 佐井寺新池公園

平成29年4月 開始8年目

毎金曜日 9:45～



気持ちの良い木陰がある

地域包括支援センターの訪問時には、情報交換
ができる



6. ディオス北千里

平成30年2月 開始7年目

毎水曜日 9:30~



駅近で参加しやすく買い物や銀行などに行ける
舞台でボランティアが体操するので動きがよく
わかる



7. 南吹田公園

平成30年4月 開始7年目

毎金曜日 9:45～



桜の木陰があり気持ち良い場所
春の満開時は特に素晴らしい！

落ち葉が多いので月1～2回清掃を行っている



8. 健都レールサイド公園 平成30年7月 開始7年目

毎火曜日 9:30~



公園が広いので人があつまる
東屋がありゆっくりできる
運営ボランティアも参加者も仲良し



9. 中の島公園

平成30年11月 開始7年目

毎木曜日 9:45~



体操を覚えている方が多く、動きがキレイに
そろっている

参加を楽しみにしていて、和気あいあいと
良い雰囲気



10. 亥の子谷公園

平成30年11月 開始7年目

毎水曜日 9:30~



参加者が60人を超えることもあり、楽しみにしている
近くで野菜市の開催がある



11.桃山台市民ホール前 令和元年2月 開始7年目

毎水曜日 9:30~



ボランティアと参加者との交流もあり雰囲気が良い
スーパーと郵便局が近く便利



12.片山北ふれあい公園 令和2年1月 開始5年目

毎金曜日 9:45~



早めに集合して清掃している
皆さん和気あいあいと良い雰囲気
屋根やベンチがあり使いやすい



13.新芦屋下公園

毎火曜日 9:45～

令和2年7月 開始5年目



月初めに公園の掃除をしている
みんな仲良く和氣あいあいとしている
「元気になった。ありがとう。」と参加者が
ボランティアに声を掛けてくれる



14.山田西第2公園

令和2年9月 開始5年目

毎月曜日 9:45～



近くにスーパーがあり買い物ができる便利

終了後に男性はふらっとサロンでのおしゃべりが楽しみ！

押し車の参加者さんもボランティアがしっかりフォロー



15.いすみの園公園

毎月曜日 9:30~

令和3年9月 開始4年目



会場が広くてきれい
多人数でも参加できる
花壇の手入れをしている



16.春日会館前

毎火曜日 9:45~

令和3年9月 開始4年目



会場は地域でいろいろな活動ができる憩いの場
保育園児が参加するので元気をもらえる



17.佐竹公園

令和3年11月 開始4年目

毎木曜日 9:30~



池に面しており、広くゆったりしている

10時から近くのスーパーが開店し、買い物できる



18.津雲公園

毎火曜日 9:45~

令和4年5月 開始3年目



自然に囲まれ気持ちの良い場所
ボランティアが多くて心強い



19.吹東町集会所前

令和4年10月 開始3年目

毎金曜日 9:30~



地域の方がたくさん参加している
体操前後の交流が楽しみ
皆さん体操が上手



20.吹一公園

令和4年12月 開始3年目

毎木曜日 10:30~



地域の人たちの情報交換の場になっている
ボランティアが皆に声をかけていつも明るい



21.山田公園

毎水曜日 9:30~

令和7年4月 開始7か月



木陰があり気持ちが良い

地域住民がボランティアになり、熱心に活動している



アンケート結果から

参加者 : 75歳以上の方(約70%) 女性(約80%)

知ったきっかけ: 知人・友人の紹介(約55%)

参加目的 : 体力維持増進・運動不足解消(約70%)

参加後の変化 : 会話の機会が増えた(約55%)
楽しみが出来た(約40%)

参加することで、体と心に
良い変化がありました！



**これからも、はつらつ長寿を目指して
皆さん！一緒に頑張りましょう！！**





活動発表

佐井寺新池公園

平成29年4月 開始8年目
毎金曜日 9:45~



気持ちの良い木陰がある
地域包括支援センターの訪問時には、情報交換ができる





活動発表

青葉丘南第1公園

(はつらつ健康体操)

平成28年4月 開始9年目

毎木曜日 9:00~



安全チェックのために会場の掃除からスタート
聴覚障がいグループさんと手話交流もしている

