

吹田市民はっらっ元気大作戦

# 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

毎木曜日 9:45～

平成27年4月 開始10年目



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

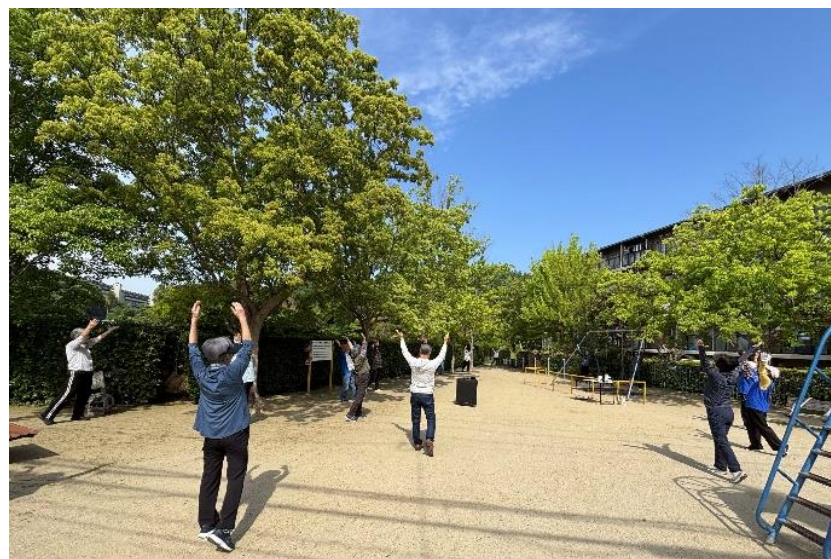


# 3. 青葉丘南第1公園

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

毎水曜日 9:30～

平成30年2月 開始7年目



駅近で参加しやすく買い物や銀行などに行ける

舞台上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！

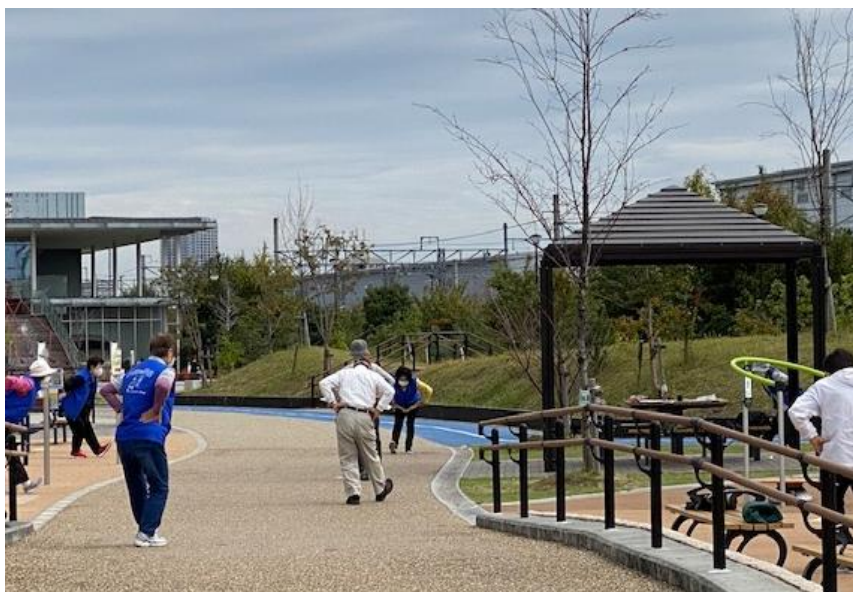
落ち葉が多いので月1～2回清掃を行っている





# 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

毎木曜日 9:45～

平成30年11月 開始7年目



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  
スーパーや郵便局が近く便利





# 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

令和2年7月 開始5年目

毎火曜日 9:45～



月初めに公園の掃除をしている

みんな仲良く和気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て便利

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.いずみの園公園

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

令和3年9月 開始4年目

毎火曜日 9:45～



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

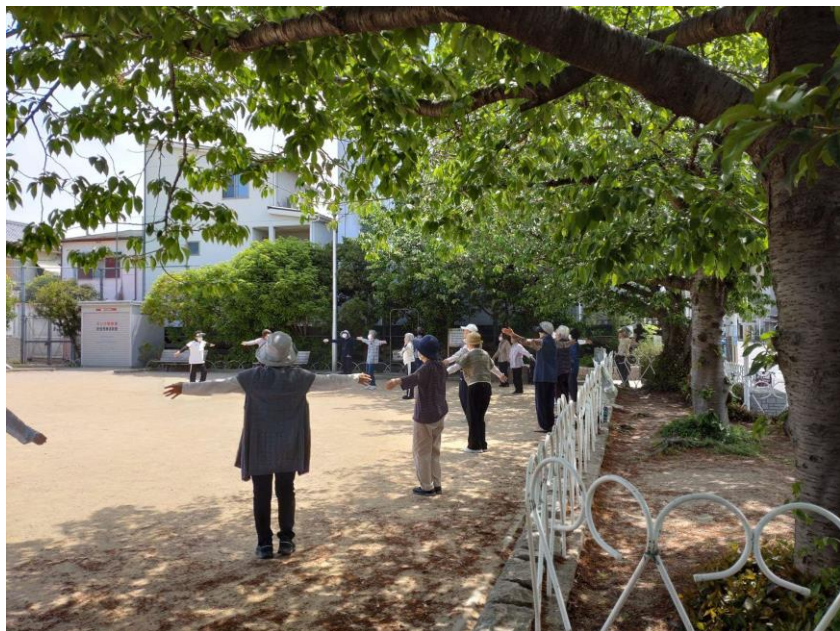




# 20.吹一公園

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



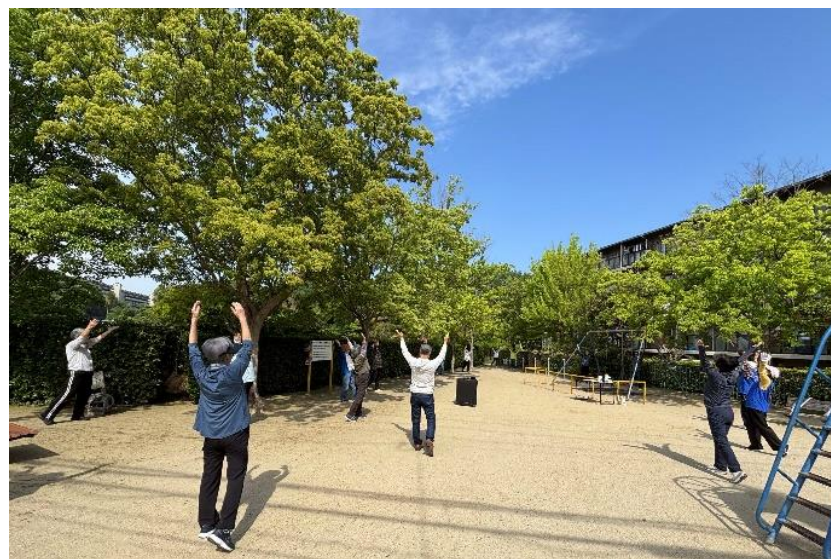


# 青葉丘南第1公園

( 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

