














8. 沢池・西小学校区













団体名	① はつらつ会老人クラブ			
場所	朝日プラザ千里北(美穂ヶ丘19番) 地図P.29			
連絡先	080-1487-8098(藤重)			
日時	木曜日(月1回) 10時~11時30分			
費用	年会費2,000円			
条件	はつらつ会会員、タオル持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>ニュースポーツ、バス旅行、お花見会、長寿祝賀会コンサート、新年賀詞交歓会、俳句、書道、囲碁、カラオケ、日曜散歩サークル等々、1年を通して活動をしています。</p> 				

団体名	② 自力整体			
場所	朝日プラザ千里北集会所(美穂ヶ丘19番) 地図P.29			
連絡先	090-4648-0338(田原)			
日時	第1・3木曜日 10時~11時30分、第2・4金曜日 14時~15時30分 第2・4土曜日 10時~11時30分			
費用	1回1,700円、月2回3,000円、月3回4,500円、フリー-6,000円			
条件	なし			
スタイル				茶話会 
<p>少人数でゆったりと、心身の緊張をほぐし、自分で自分の身体を整えていく予防医学です。副交感神経と自然治癒力を高め、慢性の凝り、痛みを改善していきます。体験(1回1000円)もあります。</p> 				

団体名	③ ヨーガ			
場所	西公民館(北春日丘四丁目7番2号) 地図P.29			
連絡先	072-623-5757(北野)			
日時	第1~4金曜日 13時30分~15時			
費用	1回600円			
条件	バスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>ヨーガで心と身体をリラックスさせませんか。自分の身体を知り、動かしやすく、歩きやすく、身体を改善することができます。</p> 				






団体名	④ いきいきサロン(ラジオ体操・ウォーキング)			
場所	④-1:桜ヶ丘公園(北春日丘一丁目12) ④-2:北春日丘公園(北春日丘一丁目8) 地図P.29			
連絡先	072-627-1694(澤田)			
日時	④-1:金曜日 8時30分~(桜ヶ丘公園) ④-2:水曜日 8時30分~(北春日丘公園)			
費用	無料			
条件	歩きやすい靴で参加ください			
スタイル				茶話会 
<p>各公園でラジオ体操第1と第2をします。その後、近辺をウォーキングをし、自然観察、史跡めぐりをし、好奇心と向学心を刺激し、楽しくおしゃべりをしながら健康維持に努めています。</p> 				






団体名	⑤ いきいきサロン(太極拳・コグニサイズ)			
場所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.29			
連絡先	072-627-1694(澤田)			
日時	第1月曜日 9時30分~12時30分			
費用	無料			
条件	上靴を持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>コグニ体操とストレッチからスタートし、後半は太極拳になります。太極拳は気血の流れをよくし、バランスのとれた身体の状態に保ちます。</p> 				






団体名	⑥ 桜ヶ丘ストレッチ・ヨガの会			
場所	桜ヶ丘自治会館(北春日丘一丁目25番18号) 地図P.29			
連絡先	072-622-6722(富田)			
日時	火曜日 14時~15時30分			
費用	半年3,000円			
条件	ヨガマットまたはバスタオルを持参ください			
スタイル				茶話会 
<p>いつまでも健康でいるために簡単にできるストレッチ・ヨガです。身体を動かし楽しい時間を過ごしましょう。</p> 				

*スタイル…実施の有無をピクトグラムの白黒で示しています

 立って行う体操	 座って行う体操	 寝て行う体操	 茶話会
---	---	--	---

団体名	⑦ ラジ丘体操	
場所	春日丘公園(春日丘八幡宮前)	地図P.29
連絡先	072-625-6377(特別養護老人ホーム春日丘荘)	
日時	火曜日・金曜日(祝日は休み) 9時30分~9時40分	
費用	無料	
条件	なし	
スタイル	  	茶話会 
<p>ラジオ体操をでかけるきっかけとし、健康を維持しましょう。スタンプを集めていただくと素敵な景品と交換できますよ。どなたでも参加していただけます。ご参加お待ちしております。</p> <p>※雨天や悪天候の日は中止</p>		
		

団体名	⑧ ストレッチ&リラクゼーション(公民館講座)	
場所	沢池コミュニティセンター(南春日丘五丁目1番21号)	地図P.29
連絡先	072-625-1545(沢池公民館)	
日時	第1木曜日 10時30分~11時30分	
費用	年間費2,500円	
条件	女性、ヨガマットを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>前半はストレッチと筋トレ、後半は使った筋肉をほぐすリンパマッサージをしていきます。年齢関係なく、無理をしない、人と比べない自分自身の身体と向き合う教室です。</p> <p>※沢池コミュニティセンターに置いてある申込書からご応募ください。</p>		
		

団体名	⑨ 万年青会(おもとかい)	
場所	沢池多世代交流センター(南春日丘五丁目1番8号)	地図P.29
連絡先	072-647-9611(下川)	
日時	水曜日 10時~12時	
費用	入会金300円、月200円	
条件	60歳以上(多世代交流センターの利用者証が必要になります)セラバンド、手ぬぐいを持参ください	
スタイル	  	茶話会 
<p>自分が来れる時に参加し、みんなで健康と親睦を兼ねて身体を動かしています。手ぬぐいやセラバンドを使用したストレッチの後は懐かしい音楽や、いばらき音頭に合わせて身体を動かしたり歌ったりしています。</p>		
		

グリーンロード  **P.29**




茨木カンツリー倶楽部に沿った約2.2kmの歩道があります。

春日丘公園
(南春日丘二丁目)   **P.29**




健康遊具、健康歩道があります。

北春日丘公園
(北春日丘一丁目)  **P.29**




健康遊具があります。

活動量UPで元気なところと身体をつくろう！

高齢期になると、筋力・バランス能力、移動能力は衰え、日々の活動量は低下します。やがて、心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。活動量が減少すると、心身機能が低下し、認知症の発症リスクが高まるなど、フレイルの状態を進めてしまいます。

友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出し、活動量UPを目指しましょう。

地域で活動できる場所を知りたい！



いばらきほっとナビ ご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

<https://carepro-navi.jp/ibaraki>

いばらきほっとナビ で検索、または [コチラ](#)

「フレイル」が心配になったとき



●短期集中運動教室（集団型）

対象：65歳以上の市内在住者

自宅でもできる運動方法をお伝えする集団型の教室です。広報いばらき、市ホームページで開催案内します。



●リハビリ専門職・管理栄養士同行訪問（個別型）

対象：65歳以上の市内在住者

リハビリ専門職や管理栄養士が地域包括支援センターや職員やケアマネジャーとご自宅を訪問し、活動的な暮らしに必要なアドバイスを行います。



●短期集中リハビリトレーニング（個別型）

対象：事業対象者、要支援1・2

リハビリなどの専門職が、運動や栄養、口腔など、フレイルからの脱却に必要なアドバイスを行います。



●短期集中栄養サポートプログラム（個別型）

対象：事業対象者、要支援1・2

管理栄養士がご自宅を訪問し、これまでの食事をちょっとひと工夫する方法など、栄養改善に向けたアドバイスを行います。



【問合せ先】
茨木市長寿政策課
TEL:072-620-1637

茨木市 介護予防
で検索

