



はつらつ教室 (令和8年7月~9月)



転倒防止や関節痛予防、認知機能低下予防などを目的に、自宅でも取り組める体操を中心に行っています。気軽にご参加ください。

【対象】65歳以上の市内在住者 【費用】無料

【申込】不要(教室開始の30分前から先着順で受付)

【持ち物】はつらつパスポート、運動ができる服装、汗ふきタオル、水分、筆記用具、上履き(コミュニティセンター、安威団地集会所、総持寺団地集会所、白川高層住宅集会所) シニアプラザいばらきは利用証が必要

●実施施設及び日程

施設	会場	定員	所在地	曜日 時間	令和8年				
					7月		8月	9月	
山手台 コミュニティセンター	2階	35人	山手台三丁目32-2	木曜日 10:00~11:30	9	-	27	10	24
安威団地集会所	集会室	30人	南安威二丁目4-11	月曜日 13:30~15:00	13	-	24	14	28
豊川 コミュニティセンター	1階	30人	藤の里二丁目16-8	火曜日 10:00~11:30	14	-	25	8	29
彩都西 コミュニティセンター	1階	30人	彩都あさぎ一丁目3-4	月曜日 10:00~11:30	13	-	24	14	28
西河原 コミュニティセンター	1階	30人	西河原北町7-21	水曜日 10:00~11:30	1	15	19	2	16
総持寺団地集会所	集会室	30人	高槻市 南総持寺町7-2	金曜日 13:45~15:15	3	-	21	4	18
白川高層住宅集会所	集会室	30人	白川三丁目2	水曜日 10:00~11:30	1	15	19	2	16
郡 コミュニティセンター	1階	34人	郡五丁目12-11	火曜日 10:00~11:30	14	-	25	8	29
シニアプラザいばらき	大広間	38人	桑田町24-21	金曜日 13:30~15:00	10	-	28	11	25
玉島公民館	2階	30人	平田二丁目25-9	月曜日 10:00~11:30	6	-	17	7	28

施設	会場	定員	所在地	曜日	時間	7月	8月	9月
イオンモール茨木	1階 ジョイプラザ	50人	松ヶ本町8-30	木曜日	13:30	9 [*]	27	10 [*]
イオンタウン 茨木太田	2階イベント スペース	25人	城の前町2-1	火曜日	15:00	21	18	15

●参加にあたっての注意点 ※イオンモール茨木の教室では、7月・9月に館内ウォーキングを行う予定です。

- 各会場の重複利用はお控えください(イオンモール茨木、イオンタウン茨木太田は除く)。
- 各施設とも駐車場スペースが限られていますので、公共交通機関をご利用ください。
- いつもと体調が異なる場合は参加を見合わせてください。
- マスク着用は任意ですが、重症化リスクの高いかたも利用されるため着用を推奨します。

●健康チェックにより参加できない場合があります。

- 血圧180/110以上、上の血圧が80未満など

●特別警報、暴風警報、レベル3以上の大雨警報発表時(茨木市)は、以下のとおり、教室はお休みです。

- 午前の教室 午前7時の時点で発表(教室開始までに解除されてもお休み)
- 午後の教室 午前11時の時点で発表(教室開始までに解除されてもお休み)

テレビ、ラジオ等で
気象情報を
確認して
ください。