

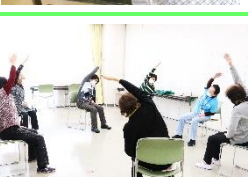
介護予防教室にご参加を



参加無料

対象：市内にお住まいの 65 歳以上のかた

コミュニティデイハウス・街かどデイハウスが主催の介護予防教室のご案内です。
参加にあたっては、日程が変更になる場合がありますので各実施事業所にお問い合わせください。

施設名	曜日・時間	内容	実施風景	実施事業所
安威公民館 (安威二丁目16-12)	第2・4木曜日 9時半～11時半	【はつらつ体操】 椅子に座って行うストレッチ、筋トレ、スクエアマットを使うスクエアステップです。		紡希の庵 (つむぎのいおり) 072-629-7463
	第3木曜日 9時半～11時半	【脳活アンチエイジング】 身体と脳のアンチエイジングを楽しく学び健幸生活を維持しましょう！		
三島コミュニティセンター (西河原二丁目7-12)	土曜日 14時～16時	脳トレ体操を行い、後半は西河原公園をウォーキング。天候が悪い時は室内で生活に役立つスマホ講座になります。		なごみの里 和楽 072-623-2612
畑田コミュニティセンター (畑田町3-6)	土曜日 13時～15時	【健康麻雀】 指先の運動と脳の活性化になる健康麻雀になります。		
総持寺 いのち・愛・ゆめセンター (総持寺二丁目5-36)	月曜日 10時～12時	【健康運動指導士講座】 健康運動指導士による健脳体操とストレッチ体操になります。		日向 072-646-5453
	金曜日 10時～12時	【ニュースポーツ講座】 ボッチャ、ディスコン、輪投げ、ラダーゲッターなど競い合うことよりもゲームを楽しむ内容になっています。		
	第2・4水曜日 10時～12時	【認知機能低下予防講座】 脳の活性化のための計算や間違い探しなどを行っています。		
庄栄コミュニティセンター (庄二丁目26-12)	第1・3金曜日 13時～15時	【運動機能向上】 セラバンドを使っの筋力トレーニングや脳トレも実施しています。		デイスポット 駅前らんど 072-633-7587
		【認知機能低下予防】 間違い探し、クロスワードパズル、計算などゲーム感覚で認知機能低下予防を実施しています。		

施設名	曜日・時間	内容	実施風景	実施事業所
東コミュニティセンター (学園町4-18)	月曜日 14時半～16時半 金曜日 14時～16時	ゴムボール、セラバンドを使い椅子に座ってできる運動をしています。		かるがも 072-637-8108
	第1・3火曜日 13時～15時	【刺繍教室】 指先の運動と脳の活性化になる刺繍の活動をしています。		
三島コミュニティセンター (西河原二丁目7-12)	火曜日 13時～15時	【カラオケ】 身体全体を使って認知、脳トレ、口腔機能向上、歌いながらストレス解消になります。		はびねす 072-646-9722
畑田コミュニティセンター (畑田町3-6)	日曜日 13時～15時	【麻雀】 指先の運動と脳の活性化になる健康麻雀になります。		
春日丘公民館 (下穂積三丁目5-5)	金曜日 10時～12時	【いきいき体操】 ラジオ体操、元気!いばらき体操、ストレッチ体操、歌体操、いきいき体操など様々な体操を組み合わせで行っています。		ハーモニー 072-631-1414
	第1・3水曜日 10時～12時	【ストレッチ体操】 年齢に応じた内容で無理なく身体全体を動かしているストレッチ体操になります。		
	第2水曜日 10時～12時	【スマホ教室】 スマホの使い方を学べるスマホ教室を実施しています。		
穂積コミュニティセンター (下穂積一丁目7-5)	月曜日 10時～12時	【健康体操】 椅子に座って参加できる体操を中心に準備体操から、身体全体を使う体操、音楽に合わせてのリズム運動になります。		ほづみ 072-601-0365
	第2・4水曜日 第1・3金曜日 10時～12時	【ヨガ】 高齢者向けの優しく学べるヨガ。初心者の人でも無理なく始められます。		

施設名	曜日・時間	内容	実施風景	実施事業所
春日文化会館 (春日三丁目12-41)	火曜日 10時～12時	ストレッチ体操を中心に 棒体操、ゴム体操など 様々な体操を初めての 人にも分かりやすく行っ ています。		ふれあいぽっぽ 072-623-5596
クリエイトセンター (駅前四丁目6-16)	火曜日 10時～12時	脳トレを行い、手足、身体 全体をゆっくり動かす体 操で体力と筋力を維持 できるようにしています。 盆踊りや銭太鼓も取り入 れ、楽しく参加できるよう にしています。		とんとん 072-627-5517
クリエイトセンター (駅前四丁目6-16)	第1月曜日 10時～12時	【世界のフォークダンス】 体操を取り入れた世界 のフォークダンスです。難 しい振付けはなく間違っ ても笑い合い楽しめる内 容です。		ふれんず 072-622-0040
	第2・4月曜日 10時～12時	【レッツ!盆踊り】 昔ながらのご当地盆踊り をしています。		
	第1・3金曜日 10時～12時	【ヨガ】 高齢者向けのヨガを実 施しています。		
	第2・4金曜日 10時～12時	【スワイショウ】 ゆっくりとした揺れを感じ ながらの体操です。自律 神経のバランスが取れて 同時に身体機能が高ま っていきます。		
大池コミュニティセンター (舟木町11-35)	木曜日 第2・4水曜日 10時～12時	ストレッチ体操を中心に 棒体操、ゴム体操など です。		ぽっぽ大池 072-623-5596
シニアプラザいばらき (桑田町24-21)	第1・3金曜日 13時～15時	【のびのび体操】 講師指導のもと、いばら き体操、スローエアロ、フォ ークダンス、脳トレダンスを実 施しています。		オアシス平田 072-665-8011

施設名	曜日・時間	内容	実施風景	実施事業所
大池コミュニティセンター (舟木町 11-35)	第 1・3 火曜日 13 時～15 時	【ヨーガ】 講師と一緒に呼吸法が 中心のヨーガ教室です。		オアシス平田 072-665-8011
	第 2・4 金曜日 13 時～15 時	【のびのび体操】 講師指導のもと、いばら き体操。スローエアロ、フ ォークダンス、脳トレダン スを実施しています。		
	第 2・4 水曜日 13 時～15 時	【カーリンコン】 カーリングの氷上を床上 に移し、円盤を投げ合っ て的への近さを競うスポ ーツです。年齢、体力を 問わず楽しめるスポーツ です。		
玉櫛コミュニティセンター (沢良宜東町 5-39)	第 1・3・5 水曜日 9 時半～11 時半	元気!いばらき体操の DVD を中心にストレッチ から健脳体操を行ってい ます。		たまちゃん 072-635-4002
府営茨木玉櫛集会所 (玉櫛二丁目 11)	第 2・4 水曜日 9 時半～11 時半			
水尾コミュニティセンター (水尾二丁目 9-15)	第2木曜日 10時～12時	【健康体操】 身体の機能向上と筋力 を保持し動きやすくケガ をしない身体づくりを目 指します。軽スポーツや ゲームも取り入れています。		なみき 072-628-4166
	第3木曜日 10時～12時	【健康麻雀】 想像力、コミュニティセン ター能力、決断力の向上 を促進する脳トレ麻雀で す。パソコンとスマホの使 い方も習えますよ。		
沢良宜 いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目 12-19)	金曜日 10時～12時	椅子に座りながらできる ストレッチや手足の体 操。簡単なゲームなども 行っています。		ほっとスル 072-655-4308
	月曜日 13 時～15 時	卓球のラリーを楽しんで います。ラジオ体操や健 口体操も取り入れています。		