

短期集中運動教室 令和８年度冬コース（1月～3月）

要申込

以前よりも歩く速度が遅くなった、つまずきやすくなったなど、体力の低下が心配な方を対象に、自宅での運動習慣が身につく全10回の教室です。

【対　象】65歳以上の市内在住者　【費用】無料
【申　込】冬コース（1月～3月）は、令和8年12月7日（月）午前9:00から受付
【申込方法】①②いずれかの方法でお申込みください。
①申込みフォームで右の二次元コードを読み取ってください。
②電話で　☎072-620-1637（長寿政策課）
※1年度につき、1コースのみご参加いただけます。

●実施施設及び日程

施設（所在地）	曜日	時間	令和9年											
			1月				2月				3月			
豊川コミュニティセンター（藤の里二丁目16-8）	月	10:00～11:30	－	－	18	25	1	8	15	22	1	8	15	29
太田公民館（太田三丁目6-18）	木		7	14	21	28	－	12※	18	25	－	11	18	25
生涯学習センターきらめき（畑田町1-43）	水		－	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	－
春日丘公民館（下穂積三丁目5-5）	月		－	－	18	25	1	8	15	22	1	8	15	29
ローズWAM（元町4-7）	水		6	13	－	－	3	10	17	24	3	10	17	24
葦原多世代交流センター（新和町21-27）	木	13:45～15:15	7	14	21	28	4	－	18	25	4	11	18	－

※太田公民館の2月12日は金曜日の開催になります。

市ホームページで自宅で取り組める介護予防動画を紹介しています







●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、筆記用具など
・上履き（豊川コミュニティセンター、生涯学習センターきらめき、春日丘公民館、ローズWAM）
・多世代交流センターは、利用証が必要です。

●参加にあたっての注意
・各施設ともに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。
・受付開始時間は教室開始の30分前からです。
・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、脈拍120拍/分以上など

●気象警報発表時等の対応について
①茨木市に気象警報（特別警報、危険警報、暴風警報、レベル3以上の大雨警報のいずれか）が発表
②茨木市が避難情報を発令（警戒レベル3以上の避難情報の発令対象地域にある会場）
※①②いずれかに該当する場合、教室はお休みです。
午前の教室：7時以降　午後の教室：10時以降で判断

【問合せ先】茨木市長寿政策課　TEL:072-620-1637　E-mail:keroyan@city.ibaraki.lg.jp