



短期集中運動教室 令和8年度秋コース

(10月～12月)

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】不要

【申込】秋コース(10月～12月)は、令和8年9月1日(火)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8年											
			10月					11月				12月		
福井多世代交流センター (東福井二丁目23-22)	金	10:00 11:30	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	—	—
郡山公民館 (新郡山二丁目30-53)	月		5	—	19	26	—	2	9	16	30	7	14	21
西河原多世代交流センター (西河原二丁目17-4)	木		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	—	—
沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1-8)	木		1	—	15	22	29	5	12	19	—	3	10	24
ローズWAM (元町4-7)	水	13:45 15:15	7	14	21	28	—	4	11	18	25	2	9	—
中津コミュニティセンター (桑田町13-29)	月		5	—	19	26	—	2	9	16	30	7	14	21
南茨木多世代交流センター (東奈良三丁目16-14)	金		2	9	16	—	30	6	13	20	27	4	11	—

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



令和8年度 冬コース(1月～3月)開催予定

施設名	曜日/時間	
豊川コミュニティセンター	月	午前
太田公民館	木	午前
生涯学習センターきらめき	水	午前
春日丘公民館	月	午前
ローズWAM	水	午前
葦原多世代交流センター	木	午後

●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(郡山公民館、ローズWAM、中津コミュニティセンター)
- ・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未満など

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