



# 多世代交流センターを利用しよう





市内には5か所の多世代交流センターがあり、介護予防を目的とした体操教室を開催しています。自分にあった教室を見つけて活用してみましょう。

**開館時間：**9時～18時

**休館日：**月曜日、祝日(9月の第3月曜日の敬老の日は開館)、12月29日～翌年1月3日まで




施設名	福井多世代交流センター（東福井二丁目23番22号）	P.5
問合せ先	072-643-1300	
その他	送迎バスあり（予約制）	



## 実施内容

<b>元気！いばらき体操</b> 第3水曜日 10時～11時30分	①楽しく体を動かしてもらうこと、②それぞれの体操がどのような効果があるかが自然にわかること、③配布するはつらつパスポートにご自身の体調や体操の方法などをメモできることを意識して行っています。	
<b>リズム体操</b> 第4水曜日 10時～11時30分	メリハリのある明るく楽しいお話や、イスに座って行う体操も立って行う体操もあり、みなさんがよく知っている曲を聞きながら、自然に体が動きだすような体操を行っています。いつも大広間いっぱいの利用者が熱気にあふれています。	

施設名	西河原多世代交流センター（西河原二丁目17番4号）	P.17
問合せ先	072-623-9343	

## 実施内容

<b>スクエアステップ</b> 第1・3火曜日 13時30分～14時30分	スクエアステップマットを使用して楽しく和気あいあいと身体を動かします。転倒予防・生活習慣予防・認知機能向上・介護予防を中心とした運動でスポーツ医学や健康体力学・加齢体力学を専門にする大学教員に開発された運動です。	
<b>介護予防教室</b> 第2・4金曜日 13時30分～15時	シニアこそ筋トレ！60歳過ぎると筋肉は衰えます。筋トレすることで転倒予防、認知症予防になり、健康寿命を伸ばせます。皆さんと一緒にする事で人とのつながりもできます。ストレッチに有酸素運動で、体を動かしましょう。	
<b>元気いばらきフィットネス</b> 月1回水曜日 10時～11時30分	運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり予防・うつ予防・転倒予防・認知機能低下予防・生活習慣病予防・介護予防を中心としている運動です。	

施設名	沢池多世代交流センター（南春日丘五丁目1番8号） P.29	
問合せ先	072-624-1177	
実施内容		
<b>元気アップ教室</b> 第2・4火曜日、水曜日 13時30分～15時	椅子に座って行う体操を中心に、①ストレッチ運動②有酸素運動③筋トレ運動④脚部運動を行う介護予防体操となります。ただ長生きするのではなく健康に長生きする為に身体を鍛えられ、またリピーターの多い体操なので、地域の方と繋がりが一緒に頑張れます。	
<b>元気！いばらき体操</b> 第4金曜日 13時30分～15時	椅子に座って行う体操を中心に、①ストレッチ運動②筋トレ運動③脳トレトレーニング、を行う介護予防体操となります。健康に長生きする為に身体を鍛えられ、また認知症予防の為に毎回色々な脳トレトレーニングをするのが楽しい体操になります。	

施設名	南茨木多世代交流センター（東奈良三丁目16番14号） P.45	
問合せ先	072-632-0101	
実施内容		
<b>介護予防教室</b> 木曜日 13時30分～15時 （月4回）	シニアこそ筋トレ！60歳過ぎると筋肉は衰えます。筋トレすることで転倒予防、認知症予防になり、健康寿命を伸ばせます。皆さんと一緒にする事で人とのつながりもできます。ストレッチに有酸素運動で、体を動かしましょう。	
<b>スクエアステップ</b> 第2金曜日、第4火曜日 13時30分～14時30分	筋トレ、ストレッチをはじめスクエアステップを皆で和気あいあいと楽しんでいます。脳トレにもなります。日々の活力にコミュニケーションの場としてお待ちしております。	
<b>サン体操</b> 偶数月の第4金曜日 14時～15時	終わった後は身体が軽くなった！と喜んでいただけるような全身をしっかり動かす体操です。脳トレも交えながら、みんなで楽しくやっています。	
<b>はつらつ茨木体操</b> 奇数月の第2水曜日 10時30分～12時	午前中に、全身ストレッチ、筋トレ等々皆で楽しい一日の始まりに・・・出かけるきっかけにさせていただき、健康維持に努めましょう。	
<b>ラジオ体操</b> 開館日 毎日10時から	職員と一緒にラジオ体操第1・第2をします。生活のリズムの一貫となるよう、センターへの来館をお待ちしています。スタンプを集めて頂くと景品と交換できます。	

施設名	葦原多世代交流センター（新和町21番27号）	P.53
問合せ先	072-637-2422	
実施内容		
<b>モーニングヨガ</b> 第1・3火曜日 9時～10時	高齢者向けのヨガ教室による健康づくりです。 朝の時間を有効活用しましょう！	
<b>元気アップ！体操</b> 第1・3金曜日 10時30分～12時	転倒予防・生活習慣病予防・認知機能低下予防・介護予防を中心とし、主に椅子に座って行う運動です。	
<b>スクエアステップ</b> 第4土曜日 10時30分～11時30分	スクエアステップマットを使用して楽しく和気あいあいと身体を動かします。転倒予防・生活習慣予防・認知機能向上・介護予防を中心とした運動でスポーツ医学や健康体力学・加齢体力学を専門にする大学教員に開発された運動です。	
<b>健康体操</b> 第1～4木曜日(月4回) 10時30分～11時30分 参加費：1回500円	身体・骨盤のゆがみを治し、深い呼吸と内臓を正しく動かして健康寿命を延ばしましょう。	
<b>元気！いばらき体操</b> 第2・4水曜日 10時30分～12時	運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり予防・うつ予防・転倒予防・認知機能低下予防・生活習慣病予防・介護予防を中心としている運動です。	
<b>あしたせ踊り (盆踊り)</b> 第1・3火曜日 10時30分～12時	オリジナルの踊りや盆踊りなどの民謡を中心とした輪踊りによる運動です。初心者でもすぐに踊れます。簡単で楽しい踊りで筋力を維持しましょう。	

※多世代交流センターの利用には利用証が必要になります。（事前に発行可）  
**必ず事前にお問い合わせください。**教室によっては事前予約が必要な場合がありますので、必ず各センターにお問い合わせのうえご参加ください。また、掲載内容は令和8年3月現在のものとなります。予告なく内容が変更、中止する場合がありますのでご了承ください。