



はつらつ教室(令和8年4月~6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

※ ■ は体力測定日です。

施設	会場	定員	所在地	曜日 時間	令和8年				
					4月	5月	6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	23	14	28	11	25
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	27	11	25	8	22
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	28	12	26	9	23
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	27	11	25	8	22
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	15	-	20	3	17
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	17	1	15	5	19
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	15	-	20	3	17
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	28	12	26	9	23
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	24	8	22	12	26
玉島公民館	2階	30人	平田二丁目25-9	月曜日 10:00~11:30	20	11	18	1	15

施設	会場	定員	所在地	曜日	時間	4月	5月	6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	16	14	11
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	19	16

●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・1月に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、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。

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