



短期集中運動教室

令和7年度秋コース

(10月～12月)

要申込み

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】秋コース(10月～12月)は、令和7年9月1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(長寿介護課)

※1年度につき、1コースのみご参加いただけます。



こちらから申込みください

●実施施設及び日程

施設 (所在地)	曜日	時間	令和7年													
			9月	10月					11月				12月			
耳原公民館 (耳原二丁目18-14)	木	10:00	—	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	—	—	—
郡山公民館 (郡山二丁目30-53)	月	11:30	29	6	—	20	27	—	—	10	17	—	1	8	15	22
総持寺いのち・愛・ゆめセンター (総持寺二丁目5-36)	水	10:30 12:00	—	—	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	—	—
春日コミュニティセンター (上穂積二丁目13-30)	木	13:45 15:15	—	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	—	—	—
沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1-8)	木		—	2	9	16	23	30	6	13	—	27	4	11	—	—
ローズWAM (元町4-7)	水	10:00 11:30	—	1	8	15	22	—	5	12	19	26	3	10	—	—
南茨木多世代交流センター (東奈良三丁目16-14)	金		—	3	10	17	—	31	7	14	21	28	5	12	—	—

●令和7年度年間開催予定

冬コース(令和8年1月～3月)		
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
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	火	午後

市ホームページで自宅で行い始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(耳原公民館、郡山公民館、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】茨木市長寿介護課 TEL:072-620-1637 FAX:072-622-5950
E-mail:keroyan@city.ibaraki.lg.jp