



# はつらつ教室 (令和8年1月~3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】運動しやすい服装、水分、タオル、筆記用具、はつらつパスポート

歩きやすい上履き(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

施設	会場	定員	所在地	曜日 時間	令和8年					
					1月	2月	3月	12	26	26
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	8	22	12	26	12	26
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	5	26	9	16	9	23
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	13	27	10	24	10	24
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	5	26	9	16	9	23
西河原 コミュニティセンター	1階	30人	西河原北町7-21	火曜日 10:00~11:30	13	27	10	24	10	24
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	—	16	6	20	6	20
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	7	21	4	18	4	18
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	13	27	10	24	10	24
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	9	23	13	27	13	27
玉島公民館	2階	30人	平田二丁目25-9	月曜日 10:00~11:30	5	19	2	16	2	16

施設	会場	定員	所在地	曜日	時間	1月	2月	3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 ~ 15:00	8	19	12
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		20	17	17

## ●参加にあたっての注意点

- 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させてください。
- 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。
- 体調不良など緊急時の対応（家族等への連絡など）はご自身で行ってください。

## ●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。