



短期集中運動教室

令和7年度冬コース
(1月～3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】冬コース(1月～3月)は、令和7年12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8年												
			1月				2月				3月				
豊川コミュニティセンター (藤の里二丁目16-8)	月	10:00 11:30	5	－	19	－	2	9	16	－	2	9	16	23	30
太田公民館 (太田三丁目6-18)	木		8	15	22	29	－	12	19	26	－	12	19	26	－
春日丘公民館 (下穂積三丁目5-5)	月		5	－	19	26	2	9	16	－	2	9	16	23	－
ローズWAM (元町4-7)	水		7	14	21	28	－	－	18	25	4	11	18	25	－
葦原多世代交流センター (新和町21-27)	火	13:45 15:15	6	－	20	27	3	10	17	－	3	10	17	24	－



市ホームページで自宅に取り組める介護予防動画を紹介しています



●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(豊川コミュニティセンター、春日丘公民館、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

E-mail:keroyan@city.ibaraki.lg.jp