



参加無料

介護予防教室にご参加を

対象：市内にお住まいの 65 歳以上のかた

コミュニティデイハウスが主催の介護予防教室のご案内です。
参加にあたっては、日程が変更になる場合がありますので各実施事業所にお問い合わせください。

施設名	曜日・時間	内容	実施風景	実施事業所
安威公民館 (安威二丁目16番12号)	第2・3・4木曜日 9時半～11時半	椅子に座って行うストレッチ、筋トレ、スクエアマットを使うスクエアステップです。		紡希の庵 (つむぎのいおり) 072-629-7463
西河原コミュニティセンター (西河原北町7番21号)	土曜日 13時～15時	指先の運動と脳の活性化になる健康麻雀になります。		なごみの里 和楽 072-623-2612
	土曜日 14時～16時	生活の役にたつ簡単なパソコン、スマホ講座になります。		
総持寺 いのち・愛・ゆめセンター (総持寺二丁目5番36号)	月曜日 10時～12時	【健康運動指導士講座】健康運動指導士による健脳体操とストレッチ体操になります。		日向 072-646-5453
	金曜日 10時～12時	【ニュースポーツ講座】ボッチャ、ディスコン、輪投げ、ラダーゲッターなど競い合うことよりもゲームを楽しむ内容になっています。		
庄栄コミュニティセンター (庄二丁目26番12号)	第1・3金曜日 13時～15時	セラバンドを使っての筋力トレーニングや脳トレも実施しています。		デイスポット 駅前らんど 072-633-7587
東コミュニティセンター (学園町4番18号)	金曜日 13時半～15時半	ゴムボール、セラバンドを使い椅子に座ってできる運動をしています。		かるがも 072-637-8108
春日文化会館 (春日三丁目12番41号)	火曜日 10時～12時	ストレッチ体操を中心に棒体操、ゴム体操など様々な体操を初めての人にも分かりやすく行っています。		ふれあいぽっぽ 072-623-5596

施設名	曜日・時間	内容	実施事業所	実施風景
春日丘公民館 (下穂積三丁目5番5号)	金曜日 10時～12時	【いきいき体操】 ラジオ体操、元気!いばら き体操、ストレッチ体操、 歌体操、いきいき体操な ど様々な体操を組み合わ せて行っています。		ハーモニー 072-631-1414
	第1・3水曜日 10時～12時	【ストレッチ体操】 年齢に応じた内容で無理 なく身体全体を動かして いるストレッチ体操になり ます。		
	第2水曜日 10時～12時	【スマホ教室】 スマホの使い方を学べる スマホ教室を実施してい ます。		
穂積コミュニティセンター (下穂積一丁目7番5号)	月曜日 10時～12時	【健康体操】 椅子に座っても参加でき る体操を中心に準備体操 から、身体全体を使う体 操、音楽に合わせてのリ ズム運動になります。		ほづみ 072-601-0365
	第2・4水曜日 第1・3金曜日 10時～12時	【ヨガ】 高齢者向けの優しく学べ るヨガ。初心者の方も無 理なく始められます。		
クリエイトセンター (駅前四丁目6番16号)	火曜日 10時～12時	全身を使った体操で筋力 向上をはかっています。		とんとん 072-627-5517
クリエイトセンター (駅前四丁目6番16号)	第1月曜日 10時～12時	【世界のフォークダンス】 体操を取り入れた世界の フォークダンスです。難し い振付けはなく間違っ ても笑い合い楽しめる 内容です。		ふれんず 072-622-0040
	第2・4月曜日 10時～12時	【レッツ!盆踊り】 昔ながらのご当地盆踊 りをしています。		
	第1・3金曜日 10時～12時	【ヨガ】 高齢者向けのヨガを実 施しています。		
	第2・4金曜日 10時～12時	【スワイショウ】 ゆっくりとした揺れを感じ ながらの体操です。自律 神経のバランスが取れて 同時に身体機能が高まっ ていきます。		

施設名	曜日・時間	内容	実施事業所	実施風景
大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	木曜日 第2・4水曜日 10時～12時	ストレッチ体操を中心に棒体操、ゴム体操などです。		ぽっぽ大池 072-623-5596
シニアプラザいばらき (桑田町24番21号)	第1・3金曜日 13時～15時	【のびのび体操】 講師指導のもと、いばらき体操、スローエアロ、フォークダンス、脳トレダンスを実施しています。		オアシス平田 072-665-8011
大池コミュニティセンター (舟木町11番35号)	第1・3月曜日 13時～15時	【ヨーガ】 講師の先生と一緒に呼吸法が中心のヨーガ教室です。		
	第2・4金曜日 13時～15時	【のびのび体操】 講師指導のもと、いばらき体操、スローエアロ、フォークダンス、脳トレダンスを実施しています。		
玉櫛コミュニティセンター (沢良宜東町5番39号)	第1・3・5水曜日 9時半～11時半	元気！いばらき体操のDVDを中心にストレッチから健脳体操を行っています。		たまちゃん 072-635-4002
府営茨木玉櫛集会所 (玉櫛二丁目11)	第2・4水曜日 9時半～11時半			
水尾コミュニティセンター (水尾二丁目9番15号)	第2木曜日 10時～12時	【健康体操】 身体の機能向上と筋力を保持し動きやすいケガをしない身体づくりを目指します。		なみき 072-628-4166
	第3木曜日 10時～12時	【免えき力アップ体操】 健康体操と免疫力アップ体操で楽しみながら活動的で健康な身体を保ちましょう！		
	第3木曜日 13時～15時	【ヨガ講座】 マットヨガで日常生活に必要な筋肉を鍛えコリを解しましょう。		
沢良宜いのち・愛・ゆめセンター (沢良宜浜三丁目12番19号)	金曜日 10時～12時	椅子に座りながらできるストレッチや手足の体操。簡単なゲームなども行っています。		ほっとスル 072-655-4308