



短期集中運動教室 令和7年度春コース

(4月～6月)



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】不要

【申込】春コース(4月～6月)は、令和7年4月2日(水)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。



●実施施設及び日程

施設 (所在地)	曜日	時間	令和7年													
			4月			5月				6月				7月		
福井多世代交流センター (東福井二丁目23-22)	金	10:00 }	18	25	－	2	9	16	23	30	6	13	20	－	－	
西河原多世代交流センター (西河原二丁目17-4)	木	11:30	17	24	－	1	8	15	22	29	5	12	19	－	－	
白川公民館 (鮎川一丁目8-17)	水	13:45 }	16	23	30	7	14	21	28	－	4	11	18	－	－	
沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1-8)	木	10:00 }	17	24	－	1	8	15	22	29	5	12	19	－	－	
ローズWAM (元町4-7)	水		11:30	16	23	30	7	14	21	28	－	4	11	18	－	－
南茨木多世代交流センター (東奈良三丁目16-14)	金			18	25	－	2	9	16	23	30	6	13	20	－	－
玉櫛コミュニティセンター (沢良宜東町5-39)	火	13:45 }	15	22	－	－	13	20	27	－	3	10	17	24	1	

●令和7年度年間開催予定

※夏コース(7月～9月)		
施設名	曜日/時間	
ローズWAM	水	午前

※熱中症対策のため1会場のみとします。

秋コース(10月～12月)		
施設名	曜日/時間	
耳原公民館	木	午前
郡山公民館	月	午前
総持寺いのち・愛・ゆめセンター	水	午前
春日コミュニティセンター	木	午後
沢池多世代交流センター	木	午前
ローズWAM	水	午前
南茨木多世代交流センター	金	午前

冬コース(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
自宅で取り組める
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(コミュニティセンター、ローズWAM、耳原公民館、郡山公民館、春日丘公民館)
- ・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。