



# 短期集中運動教室 令和8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8年4月2日(木)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(長寿政策課)

※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8年														
			4月			5月			6月			7月					
耳原公民館 (耳原二丁目18-14)	木	10:00 11:30	-	23	30	7	14	21	28	-	4	11	18	25	-	-	-
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	15	22	-	-	13	20	27	-	-	10	17	24	-	8	15
白川公民館 (鮎川一丁目8-17)	水	13:45 15:15	15	22	-	-	13	20	27	-	3	10	17	24	-	1	-
沢池多世代交流センター (南春日丘五丁目1-8)	木		-	23	30	7	14	21	28	-	4	11	18	25	-	-	-
ローズWAM (元町4-7)	水	10:00 11:30	15	22	-	-	13	20	27	-	3	10	17	24	-	1	-
南茨木多世代交流センター (東奈良三丁目16-14)	金		-	24	-	1	8	15	22	29	5	12	19	26	-	-	-
玉櫛コミュニティセンター (沢良宜東町5-39)	火	13:45 15:15	-	21	28	-	12	19	26	-	2	9	16	23	30	-	-

## ●令和8年度開催予定

秋コース(10月～12月)		
施設名	曜日/時間	
福井多世代交流センター	金	午前
郡山公民館	月	午前
西河原多世代交流センター	木	午前
沢池多世代交流センター	木	午前
ローズWAM	水	午前
中津コミュニティセンター	月	午後
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
生涯学習センターきらめき	水	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	木	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(耳原公民館、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。