



# 健康教室のご案内



アンチエイジングには、元気なうちから楽しく体を動かすことが重要です。市では、65歳以上のかたを対象に無料で健康教室を開催しています。身体機能は、適切な対策を行えば、維持・改善することができます。いつまでも元気でいるために身体のメンテナンスについて学びましょう。

今年度は、転倒予防コースを増やしました!お近くの会場にぜひお越しください!

①～⑤の健康教室は、年度内いずれか1教室のみ参加できます。

## ①腰痛・膝痛予防コース

全4回コース(週1回90分)

**内容** 腰や膝の痛みを予防する手軽な運動や日常生活のポイントなどをお伝えします。 **定員** 各会場20人

会場	曜日	日程	時間	申込開始日
西南図書館	金曜日	6月10日・17日・24日・7月1日	13:30~15:00	5月13日(金)
東生涯学習センター		7月8日・15日・22日・29日		6月10日(金)
グリーンホール		10月7日・14日・21日・28		9月9日(金)
稲ふれあいセンター	土曜日	11月5日・12日・19日・26日		10月7日(金)
小野原自治会館	金曜日	3月3日・10日・17日・24日		2月3日(金)

**申込** 申込開始日以降にみのおライフプラザ総合窓口☎727-9524へ電話で。(初参加のかた優先)

## ②転倒予防コース

全4回コース(週1回90分)

**内容** 転倒や骨そしょう症を予防するためのコツや運動をお伝えします。 **定員** 各会場20人

会場	曜日	日程	時間	申込開始日
箕面文化・交流センター	金曜日	9月2日・9日・16日・30日	13:30~15:00	8月5日(金)
東生涯学習センター	木曜日	10月6日・13日・20日・27日		9月8日(木)
小野原自治会館		12月1日・8日・15日・22日		11月10日(木)
西南図書館		1月19日・2月2日・9日・16日		12月15日(木)
稲ふれあいセンター	3月2日・9日・16日・23日	2月2日(木)		

**申込** 申込開始日以降にみのおライフプラザ総合窓口☎727-9524へ電話で。(初参加のかた優先)

## ③尿もれ予防コース

全4回コース(週1回90分)  
(女性限定/男性限定の教室)

**内容** 尿もれ等を予防する運動などを女性限定、男性限定でお伝えします。 **定員** 各会場20人

会場	曜日	日程	時間	申込開始日
<b>男性</b> 総合保健福祉センター 分館	土曜日	6月18日・25日・7月2日・9日	13:30~15:00	5月18日(水)
<b>女性</b> 東生涯学習センター	水曜日	8月31日・9月7日・14日・21日		7月27日(水)
<b>女性</b> 西南図書館		11月30日・12月7日・14日・21日		10月26日(水)
<b>女性</b> 箕面文化・交流センター		1月11日・18日・25日・2月1日		12月7日(水)

**申込** 申込開始日以降にみのおライフプラザ総合窓口☎727-9524へ電話で。(初参加のかた優先)

## ④ 脳の若返りコース

全12回コース(週1回90分)

**内容** 認知症を予防するための脳トレや運動をお伝えします。 **定員** 各会場20人

会場	曜日	日程	時間	申込開始日
グリーンホール	月曜日	6月13日・20日・27日・ 7月4日・11日・25日・8月1日・8日・ 8月15日・22日・29日・9月5日	13:30~15:00	5月9日(月)
稲ふれあいセンター		9月12日・26日・10月3日・17日・24日・ 10月31日・11月7日・14日・21日・ 12月5日・12日・19日		8月8日(月)
東生涯学習センター	水曜日	1月11日・18日・25日・2月1日・8日・ 2月15日・22日・3月1日・8日・15日・ 3月22日・29日		12月8日(木)

**申込** 申込開始日以降にみのおライフプラザ総合窓口☎727-9524へ電話で。(初参加のかた優先)

## ⑤ 血管若返りコース

全4回コース(週1回90分)

**内容** 生活習慣病を予防するためのコツや運動などをお伝えします。 **定員** 各会場20人

会場	曜日	日程	時間	申込開始日
小野原多世代地域交流センター	火曜日	6月21日・28日・7月5日・12日	13:30~15:00	5月17日(火)
西南図書館		7月19日・26日・8月2日・9日		6月21日(火)
箕面文化・交流センター		11月8日・15日・22日・29日		10月 4日(火)
稲ふれあいセンター		12月6日・13日・20日・27日		11月 8日(火)
東生涯学習センター		2月7日・14日・21日・28日		1月10日(火)

**申込** 申込開始日以降にみのおライフプラザ総合窓口☎727-9524へ電話で。(初参加のかた優先)

①～⑤の健康教室は、年度内いずれか1教室のみ参加できます。

### 歌って笑ってお口の教室

1回60分

**内容** 音楽療法士が、口腔機能向上のための歌やお口の体操をお伝えします。

**定員** 各日程50人

**時間** いずれも13:00~14:00

日程	会場
9月21日(水)	総合保健福祉センター分館
10月17日(月)	稲ふれあいセンター
11月17日(木)	西南図書館
12月14日(水)	東生涯学習センター
1月19日(木)	稲ふれあいセンター
2月13日(月)	箕面文化・交流センター
3月15日(水)	小野原多世代地域交流センター

**申込** 不要。当日、直接会場へお越しください。

### お口元気アップ教室

1回90分

**内容** いつまでも美味しく安全に食べられるよう、お口の機能低下の予防や手入れについてお伝えします。

**定員** 各日程20人

**時間** いずれも13:30~15:00

日程	会場	申込開始日
9月28日(水)	総合保健福祉センター分館	9月6日(火)
10月24日(月)	稲ふれあいセンター	10月7日(金)
11月24日(木)	西南図書館	11月7日(月)
12月21日(水)	東生涯学習センター	12月7日(水)
1月26日(木)	稲ふれあいセンター	1月5日(木)
2月20日(月)	箕面文化・交流センター	2月2日(木)
3月22日(水)	小野原多世代地域交流センター	3月8日(水)

**申込** 申込開始日以降に高齢福祉室☎727-9505へ電話で。定員を超えた場合は、初参加のかたを優先します。

※歌って笑ってお口の教室、お口元気アップ教室は新型コロナウイルス感染拡大状況によっては開催できない場合がありますので、高齢福祉室☎727-9505までご確認ください。

他にも、様々な教室を毎月開催しています。詳しくは市広報紙をご覧ください。

健康教室に関するお問い合わせ (お申込以外) 箕面市 高齢福祉室 ☎727-9505 FAX727-3539