



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。

今年度も市内各所で教室を開催します!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。

※総合事業対象者または要支援・要介護認定を受けたかたで、通所系サービスの利用者は参加できません。

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
市民会館	火曜日	7月7日・14日・21日・28日	13:30～15:00	6月 5日(金)
東生涯学習センター		9月29日・10月6日・13日・20日		8月26日(水)
小野原多世代地域交流センター	水曜日	11月4日・11日・18日・25日		10月 7日(水)
らいとびあ21	火曜日	1月26日・2月2日・9日・16日		12月15日(火)
西南生涯学習センター		3月2日・9日・16日・23日		1月26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)

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
稲ふれあいセンター	木曜日	9月3日・10日・17日・24日	13:30～15:00	8月 6日(木)
桜ヶ丘人権文化センター		10月29日・11月5日・12日・19日		9月29日(火)
東生涯学習センター		12月3日・10日・17日・24日		11月 5日(木)
西南生涯学習センター	水曜日	1月27日・2月3日・10日・17日		12月16日(水)
小野原多世代地域交流センター	木曜日	3月4日・11日・18日・25日		1月28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
女性 東生涯学習センター	木曜日	7月2日・9日・16日・23日	13:30～15:00	5月27日(水)
女性 西南生涯学習センター	水曜日	9月2日・9日・16日・30日		8月 5日(水)
男性 稲ふれあいセンター	月曜日	10月26日・11月2日・9日・16日		9月28日(月)
女性 市民会館		2月22日・3月1日・8日・15日		1月25日(月)

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
みのおライフプラザ分館	金曜日	7月3日・10日・17日・24日・31日 8月7日・14日・21日・28日 9月4日・11日・18日	13:30~15:00	5月28日(木)
西南生涯学習センター		10月2日・9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日 12月4日・11日・18日		8月27日(木)
東生涯学習センター		1月8日・15日・22日・29日 2月5日・12日・19日・26日 3月5日・12日・19日・26日	10:30~12:00	11月26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
西南生涯学習センター	水曜日	7月1日・8日・15日・22日	13:30~15:00	5月26日(火)
市民会館	金曜日	9月4日・11日・18日・25日		8月7日(金)
東生涯学習センター		10月30日・11月6日・13日・20日		9月30日(水)
みのおライフプラザ分館		12月4日・11日・18日・25日		11月6日(金)
小野原多世代地域交流センター		2月5日・12日・19日・26日		12月18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)

上記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。

※総合事業事業対象者または要支援・要介護認定を受けたかたで、通所系サービスの利用者は参加できません。

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季節の歌やリズム体操をお伝えします。

時間 いずれも13:30~14:30

会場	日程
彩都の丘コミセン	6月16日(火)
東生涯学習センター	7月8日(水)
稲ふれあいセンター	9月11日(金)
西南生涯学習センター	10月9日(金)
みのおライフプラザ	11月9日(月)
東生涯学習センター	12月10日(木)
みのおライフプラザ	1月14日(木)
西南生涯学習センター	2月5日(金)
東生涯学習センター	3月9日(火)

申込 不要。当日、直接会場へお越しください。

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。

お口元気アップ教室

1回75分の口腔機能向上の歌や体操

内容 誤嚥性肺炎予防をテーマに歯科衛生士が、お口の測定やお手入れ方法を楽しくお伝えします。

会場 みのおライフプラザ **定員** 各日程20人

時間 いずれも13:30~14:45

日程	申込開始日	日程	申込開始日
6月30日(火)	6月4日(木)	11月30日(月)	11月5日(木)
7月29日(水)	7月2日(木)	12月17日(木)	12月3日(木)
8月31日(月)	8月6日(木)	1月21日(木)	1月7日(木)
9月25日(金)	9月3日(木)	2月26日(金)	2月4日(木)
10月30日(金)	10月1日(木)	3月30日(火)	3月4日(木)

申込 申込開始日以降に高齢福祉課 ☎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。

健康はお口から! **火曜日は** タッキー816で放送中!

お口の体操

放送曜日・時間 (15分番組) ※①②③④とも同じ内容です

第1から第4火曜
①10:45頃
②16:10頃
③20:00頃
④翌水曜7:05頃

ラジオで聴く
ラジオの周波数を
FM81.6MHz
に合わせてください。

スマホ・パソコンで聴く
タッキー816 検索
fm.minoh.netから
「聴く」ボタンをクリック



健康教室に関するお問い合わせ (お申込以外)

箕面市 高齢福祉課 ☎727-9505 FAX727-3539