



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。いつまでも元気であ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、男性限定教室・土曜日教室を新設しました! ぜひ、お近くの会場へお越しください!

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骨折しない体づくりコース

全4回コース(週1回90分)

内容 転倒を予防するための歩きかたのコツや手軽な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
グリーンホール	木曜日	9月3日・10日・17日・24日	13:30~15:00	8月 6日(木)
東生涯学習センター		10月1日・8日・15日・22日		9月 3日(木)
みのお市民活動センター		1月7日・14日・21日・28日		12月10日(木)
西南図書館		2月4日・12日(金)・18日・25日		1月 7日(木)
稲ふれあいセンター		3月4日・11日・18日・25日		2月 4日(木)

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。

②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
稲ふれあいセンター	火曜日	6月9日・16日・23日・30日	13:30~15:00	5月12日(火)
多文化交流センター		7月7日・14日・21日・28日		6月 2日(火)
西南生涯学習センター		9月1日・8日・15日・29日		8月 4日(火)
グリーンホール		10月6日・13日・20日・27日		9月 8日(火)
みのおライフプラザ	土曜日	11月7日・14日・21日・28日	13:30~15:00	10月 6日(火)
東生涯学習センター	火曜日	12月1日・8日・15日・22日		11月 4日(水)
みのお市民活動センター		2月2日・9日・16日・22日(月)		1月 5日(火)

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。

③骨盤底筋トレでポッコリお腹予防コース

全4回コース(週1回90分)の運動教室
(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	金曜日	6月5日・12日・19日・26日	13:30~15:00	5月 8日(金)
女性 箕面文化・交流センター		9月4日・11日・18日・25日		8月 7日(金)
女性 西南図書館		11月20日・27日・12月4日・11日		10月16日(金)
男性 稲ふれあいセンター		1月8日・15日・22日・29日		12月11日(金)

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。

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手軽な運動、生活習慣のポイントをお伝えします。 **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	水曜日	6月3日・10日・17日・24日、 7月1日・8日・15日・22日・29日、 8月5日・12日・19日	13:30~15:00	5月13日(水)
東生涯学習センター		9月2日・9日・16日・23日・30日、 10月7日・14日・21日・28日、 11月4日・11日・18日		8月 5日(水)
箕面文化・交流センター		12月2日・9日・16日・23日、 1月6日・13日・20日・27日、 2月10日・17日・24日、3月3日		11月 4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。

⑤血管若返りコース

全4回コース(週1回90分)

内容 血管若返りのための手軽な運動や生活習慣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
西南生涯学習センター	木曜日	7月2日・9日・16日・30日	13:30~15:00	6月 4日(木)
稲ふれあいセンター		11月5日・12日・19日・26日		10月 8日(木)
東生涯学習センター		2月4日・18日・25日、3月4日		1月 8日(金)

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。

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季節の歌やリズム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
6月17日(水)	東生涯学習センター
7月13日(月)	稲ふれあいセンター
9月11日(金)	グリーンホール
10月 9日(金)	みのおライフプラザ
11月11日(水)	西南図書館
12月10日(木)	東生涯学習センター
1月18日(月)	稲ふれあいセンター
2月19日(金)	グリーンホール
3月11日(木)	みのおライフプラザ

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 歯科衛生士が、誤嚥性肺炎予防のためのお口の体操や、お口のケア方法をお伝えします。

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
6月24日(水)	東生涯学習センター	6月 8日(月)
7月20日(月)	稲ふれあいセンター	7月 6日(月)
9月25日(金)	グリーンホール	9月 7日(月)
10月23日(金)	みのおライフプラザ	10月 5日(月)
11月18日(水)	西南図書館	11月 9日(月)
12月24日(木)	東生涯学習センター	12月 7日(月)
1月25日(月)	稲ふれあいセンター	1月 6日(水)
2月26日(金)	グリーンホール	2月 8日(月)
3月18日(木)	みのおライフプラザ	3月 8日(月)

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。

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

箕面市 高齢福祉室 ☎727-9505 FAX727-3539