

はつらつ

出張講座

茨木市高齢者活動支援センター（シニアプラザいばらき）運営団体「シニアネットワークいばらき」



グループの活動を応援する
心強い6つのメニュー！

（元気！いばらき体操はメニューの中で随時実施します）

01

転倒予防・
はつらつ体操

家でもできる転ばない
ための筋トレ・
ストレッチ
楽しいゲーム&
リズム運動

02

体力測定
（筋力、柔軟性、
歩く力などの測定）

あなたの元気を
データで確認！
めざそう100歳

03

ニュースポーツ

室内で行う高齢者向けの
身体と頭を使う簡単な
スポーツ。
ボッチャ、ディスコン、
輪投げ、ラダーゲッター、
バグゴなど

05

口腔栄養と
スクエアステップ
エクササイズ

わかりやすい口腔栄養の
講話、楽しい簡単リズム
体操・スクエアステップ
で認知機能の活性化

04

健康寿命を
のばしましょう！

（ミニ健康講話、認知機能低下
予防、歌と身体ほぐし）
みんなで楽しく歌って
動いて、心も身体も
軽やかに

06

骨盤体操で
「健幸華齢」

骨盤のひずみをチェック、
骨盤を中心に正しい姿勢に
肩こり/腰痛/膝痛/
尿トラブルを改善
飲み込み力向上
脳の活性を刺激

対象者

10人以上の市内の団体・グループ
（65歳以上の方を含む）

日時

月～土の10時～4時 60分から90分程度

場所

主催者側で会場（市内）の手配や準備

※特別警報、暴風・大雨警報時は中止
（午前の講座は7時・午後の講座は11時に決定）

お問合せ・お申込み

シニアプラザいばらき はつらつ事業事務局
火～金 午後1時～午後4時（不在時留守電対応）
TEL & FAX : 072-633-7770

または
茨木市長寿介護課

TEL : 072-620-1637