

いきいき教室

(大阪市介護予防教室事業)

月に1回、地域の集会所などで専門講師等による「体操」や「脳トレダンス」「栄養」「お口の手入れ」「認知症予防」についてのお話や実習など、日常生活に役立つ情報を得ることができます。さらに、レクリエーションなどの活動を通じて、地域の方々と交流しこころとからだの元気を高めます。

地域	開催場所	開催日	時間
東小橋	東小橋地域集会所 東小橋2-1-30	第3水曜	13:30~14:30
大成	大成憩の家 大今里西2-15-1	第3木曜	13:30~14:30
今里	今里公民館 大今里3-2-16	第1金曜	13:30~14:30
中道	中道憩いの家 東小橋1-1-13	第2金曜	13:30~14:30
北中道	北中道地域集会所 中道4-4-26	第1木曜	13:30~14:30
中本	中本憩の家 中本4-5-8 2F	第1火曜	13:30~14:30
東中本	東中本公園地域集会所 東中本3-15-37	第1月曜	13:30~14:30
神路	神路ふれあい会館 大今里2-35-5	第2火曜	13:30~14:30
深江	南深江公園地域集会所 深江南2-9-34	第1水曜	13:30~14:30
片江	片江地域集会所 大今里南3-11-24	第2水曜	10:00~11:00
宝栄	宝栄会館 深江北1-5-23	第2水曜	13:30~14:30

東成区社協ではマシンを使った運動教室を実施するほか、地域集会所等でいきいき教室を開催しています。

対象

65歳以上の大阪市民

(大阪市介護保険第1号被保険者)

参加希望・お問い合わせは下記までご連絡ください。

社会福祉法人

大阪市東成区社会福祉協議会

住所

〒537-0013
大阪市東成区大今里南3丁目11番2号
近鉄「今里」駅より徒歩3分

電話

06-6977-7092

(介護予防直通)

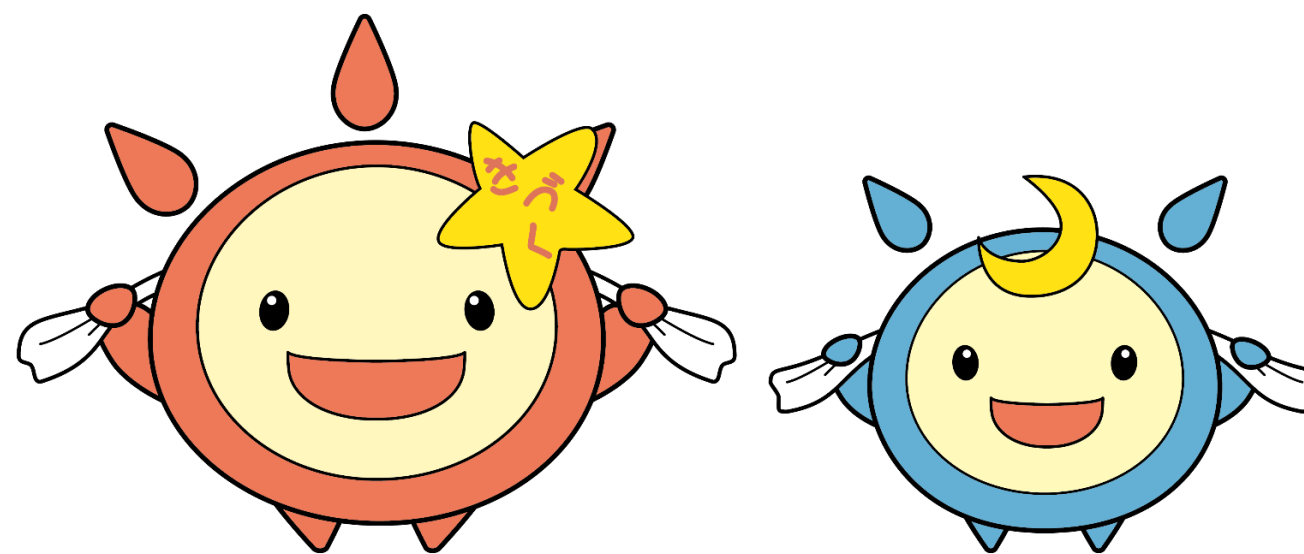
受付時間

月曜日～金曜日
午前9時～午後4時30分



介護予防事業

令和7年度版



定期的な事業の参加をきっかけとして、65歳以上の高齢者の外出や地域の人との交流の機会を増やし、いきいきとした生活を送ることができるよう支援します。

東成区社会福祉協議会

令和7年度 運動教室

立つ・座る・歩く・階段の昇降などの日常動作に必要な筋力をつけて、
転倒予防や健康の維持、増進をめざす2つの教室を実施します

マシンを使った 運動教室



3F トレーニングルーム

一人ひとりの体力筋力に合わせて
筋力向上運動ストレッチや
脳トレを交えながら、
講師の指導のもと
マシントレーニングを行います

1回90分
準備運動→マシン→整理体操

各コース(火・水・金)10名
※申込はいずれか1コースのみ
※サポートプログラムとの併用可能

7,200円
1クール(計12回)

上履き(運動ぐつ)、タオル
水分、動きやすい服装

火曜コース			水曜コース			金曜コース			申込締切	抽選発表
10:00~11:30			10:00~11:30			10:00~11:30				
講師	山田 めぐみ		講師	楮原 一美		講師	石井 誠			
第1クール	4月	8.15.22	第1クール	4月	16.23.30	第1クール	4月	18.25	2月3日 (月) 16:00	2月4日 (火)
	5月	13.20.27		5月	7.14.21.28		5月	2.9.16.23.30		
	6月	3.10.17.24		6月	4.11.18.25		6月	6.13.20.27		
	7月	1.8		7月	2		7月	4		
第2クール	9月	2.9.16.30	第2クール	9月	3.10.17.24	第2クール	9月	5.12.19.26	6月6日 (金) 16:00	6月9日 (月)
	10月	7.14.21.28		10月	1.8.15.22.29		10月	3.10.17.24.31		
	11月	4.11.18.25		11月	5.12.19		11月	7.14.21		
第3クール	12月	9.16.23	第3クール	12月	10.17.24	第3クール	12月	12.19.26	10月24日 (金) 16:00	10月27日 (月)
	1月	6.13.20.27		1月	7.14.21.28		1月	9.16.23.30		
	2月	3.10.17.24		2月	4.18.25		2月	6.13.20.27		
	3月	3		3月	4.11		3月	6		

サポート プログラム



3F 多目的室

講師のアドバイスを受けながら、
個人のレベルに合わせて楽しく
運動を行います(椅子に座る、
ボール体操・歩き講座など)

1回90分

各コース(月・木) 20名
※申込はいずれか1コースのみ
※マシンとの併用可能

2,800円
1クール(計7回)

タオル、水分、
動きやすい服装

月曜コース			木曜コース			申込締切	抽選発表
10:00~11:30			10:00~11:30				
講師	戸田 直子		講師	東田 馨子			
A ク ール	4月	14.28	A ク ール	4月	17	2月17日 (月) 16:00	2月18日 (火)
	5月	12.26		5月	1.15.29		
	6月	9.23		6月	5.19		
	7月	14		7月	3		
B ク ール	9月	8.22	B ク ール	9月	4.18	6月13日 (金) 16:00	6月16日 (月)
	10月	6.27		10月	2.16.30		
	11月	10.17		11月	6.20		
	12月	1		12月			
C ク ール	12月	8.22	C ク ール	12月	4.18	10月31日 (金) 16:00	11月4日 (火)
	1月	5.26		1月	15.29		
	2月	9.16		2月	5.19		
	3月	9		3月	5		

各コース受講の流れ

チェック項目を満たしている事をご確認のうえお申込みください

- ✓ 東成区在住の方
- ✓ 65歳以上の方
- ✓ 要支援・要介護の認定を受けていない方
- ✓ 要介護認定申請中や結果まちでない方
- ✓ かかりつけ医師に運動を許可されている方(健康状態に問題がない方)

1 申し込み

電話にて受付。
職員が現在の健康状態等を確認させていただきます。



2 レッスン見学



初めて
申し込まれる方
は見学する事が
できます。

3 抽選

申し込み状況により
続けて受講できない場合
があります。



4 運動開始



専門トレーナーの
アドバイスを受けながら
運動します。

マシンを使用した
コースでは
血圧・体重を
毎回測定します。