



一般介護予防事業のご案内

～いつまでも若く健康でいるために！～

65歳から差がつく健康長寿法！

参加費
無料

音楽も楽しみたいあなたへ
なつかしい曲もたくさん！
楽しみながら体が動かせます♪

泉佐野元気塾

カラオケの音楽を使って楽しみながら手や指を使った簡単な体操などを行なう1回90分程度の教室です。

ぜひご参加ください！
※受付は、各会場（申し込み不要）
対象者：泉佐野市の介護保険被保険者

場所	日程（原則）
市の施設と町会館等 （55箇所）	月1回（日時 は実施場所 により設定）

本格的に体を動かしたいあなたへ
しっかり運動！筋力アップ！
男性の参加者も多いです♪
地域開催教室のサポーターを目指します！

□□ゼ□教室

□□モ：運動器症候群（運動器の障害により、移動機能が低下すること）を防ぎます。

運動指導員による1回 1～2時間程度の本格的な運動健康教室。
教室に参加しながらサポーターとして地域での□□ゼ□教室実施への協力を目指していただきます。
ぜひご参加ください！
※申し込みは高齢介護課まで。

対象者：泉佐野市の介護保険被保険者（定員有）

場所	日程（原則）
J:COM末広体育館	毎週金曜日午前

お風呂でゆったりしたいあなたへ
健康教室とお風呂が楽しめます♪
教室だけの参加もOK！

地域健康教室

高齢者の介護予防・健康づくりについての話や軽体操などを行なう1回30分程度の健康教室。

教室終了後には、参加された高齢者と同伴された家族の方は無料で入浴もできます、ぜひご参加ください！
※それぞれ10分前より先着順で受付します。
申し込み不要。（4・5月の実施はありません。）
対象者：泉佐野市在住の65歳以上の方とその家族

場所		日程（原則）
なごみ湯	笠松1-3-23	第1木曜午後
羽倉崎温泉	東羽倉崎町6-10	第3木曜午後

※動きやすい服装で参加してください。＜持ち物：飲料水、タオル、運動靴等（必要時）＞

＜問合せ先＞ 泉佐野市役所 高齢介護課 高齢福祉係 ☎ 072-463-1212 内線2165・2180

泉佐野元気塾 (平成30年6月現在の状況です。)

	開催場所(名称)	所在地	開催日時
1	羽倉崎町内会会館	りんくう往来南6-34	第1月曜日 午前10時30分~
2	春日町町会館	りんくう往来北2-1	第1月曜日 午後1時30分~
3	大西町会館	大西1-23-4	第1月曜日 午後1時30分~
4	泉陽ヶ丘自治会館	中庄1102-1	第1火曜日 午前10時30分~
5	中庄町内会館	中庄964-4	第1火曜日 午後1時30分~
6	南泉ヶ丘町会館	南泉ヶ丘3-4-16	第1火曜日 午後1時30分~
7	府営泉佐野佐野台集会所	佐野台7-1	第1木曜日 午前10時30分~
8	旭町会館	旭町11-1	第1木曜日 午後1時30分~
9	野出町町会館	りんくう往来北2-1	第1木曜日 午後1時30分~
10	中町町内会館	長滝3884-4	第1金曜日 午前10時30分~
11	西上町内会館	日根野2621-1	第1金曜日 午後1時30分~
12	新道出町会館	日根野3011-2	第1金曜日 午後1時30分~
13	西佐野台町会館	佐野台20-221	第2月曜日 午前10時30分~
14	下瓦屋南ふれあいアスティ	下瓦屋263	第2月曜日 午後1時30分~
15	見出住宅集会所	鶴原280見出団地	第2月曜日 午後1時30分~
16	葵町会館	長滝3733-4	第2火曜日 午前10時30分~
17	レイクアルスタープラザ・カワサキ 生涯学習センター(☎072-469-7120)	市場東1丁目295-1	第2火曜日 午後1時~
18	松原町町会館	りんくう往来南2-1	第2火曜日 午後1時30分~
19	貝田町会館	鶴原1316-12	第2水曜日 午前10時30分~
20	下瓦屋長生会館	下瓦屋5-1-18	第2水曜日 午前10時30分~
21	久ノ木町内会館	日根野1119	第2水曜日 午後1時30分~
22	高松四町会館	高松西1-2626-28	第2水曜日 午後1時30分~
23	鶴原中央住宅集会所	鶴原1946	第2木曜日 午前10時30分~
24	新家町会館	鶴原420-1	第2木曜日 午後1時30分~
25	大宮町町会館	上町2-1	第2木曜日 午後1時30分~
26	長滝町会館	長滝878-4	第2金曜日 午前10時30分~
27	長滝住宅集会所	長滝2357-1	第2金曜日 午前10時30分~
28	松風台自治会館	松風台2-4-15	第2金曜日 午後1時30分~
29	新安松町内会館	南中安松1549	第2金曜日 午後1時30分~
30	長滝第一住宅集会所	長滝2099	第3火曜日 午前10時30分~
31	笠松町内会館	笠松1-7-9	第3火曜日 午後1時30分~
32	泉ヶ丘町会館	泉ヶ丘3-1-29	第3火曜日 午後1時30分~
33	東羽倉崎南町集会所	新安松3-2-22	第3水曜日 午前10時30分~
34	上瓦屋長生会館	上瓦屋578-4	第3水曜日 午後1時30分~
35	南中岡本町会館	南中岡本275-1	第3水曜日 午後1時30分~
36	安松町会館	南中安松1022	第3木曜日 午前10時30分~
37	野々地蔵町内会館	日根野4258-1	第3木曜日 午後1時30分~
38	北部市民交流センター本館・北部公民館 (☎072-464-5725)	下瓦屋222-1	第3木曜日 午後1時30分~
39	土丸町会館	土丸50-1	第3金曜日 午前10時30分~
40	幸町会館	長滝3678-4	第3金曜日 午後1時30分~
41	新町長生会館	新町3-2-4	第3金曜日 午後1時30分~
42	高松町総合会館	高松北2-2-45	第4火曜日 午前10時30分~
43	新泉ヶ丘集会所	泉ヶ丘1-8-675	第4火曜日 午後1時30分~
44	大木 地域交流棟	大木1439	第4火曜日 午後1時30分~
45	鶴原町会館	鶴原1-4-30	第4水曜日 午前10時30分~
46	本町長生会館	本町3-8	第4水曜日 午前10時30分~
47	南部市民交流センター(長寿園) (☎072-466-0036)	南中樫井421	第4水曜日 午後1時30分~
48	元町町内会館	りんくう往来北2-1	第4水曜日 午後1時30分~
49	東佐野台会館	東佐野台1-2	第4木曜日 午前10時30分~
50	湊町内会館	湊3-2-20	第4木曜日 午後1時30分~
51	西本町町内会館	西本町16-58	第4木曜日 午後1時30分~
52	羽倉崎上町集会所	羽倉崎上町2-3454-3	第4金曜日 午前10時30分~
53	佐野公民館(☎072-463-6181)	大西1丁目23-9	第4金曜日 午前10時30分~
54	松原団地住宅自治会集会所	松原3-3	第4金曜日 午後1時30分~
55	長南公民館(☎072-465-0786)	南中樫井1	第4金曜日 午後1時30分~