



伊丹市

伊丹市マスコット たみまる

いきいき  
健康大学

伊丹市では、65歳以上のかたを対象に無料で健康に関する講座を開催しています。是非、お近くの会場へお越しください。

## 申込方法

1. 参加したいコースを決める。
2. 伊丹市役所介護保険課（072-784-8037）へ、受講希望の会場名をお伝えください。第1希望優先の先着順です。予約受付開始は、令和6年4月15日（月）からです。

### ★お伝えいただくこと

- ・お名前 ・生年月日 ・ご住所 ・電話番号
- ・参加されたい教室の会場名  
(複数の場合は、希望順をお伝えください)

## 持ち物

水分補給ができるもの、筆記用具（メモ用）、上履き（サンシティホール、野間団地のみ）

## 注意事項

- ・コースごとの受講となるため、原則、会場ごとに設定された日程全ての参加をお願いします。
- ・複数コースの参加を希望される方は、第1希望、第2希望の順番をお伝えください。定員に空きがあれば、ご参加いただけます。
- ・定員に達した場合、受付終了とさせていただきます。ご了承ください。
- ・当日欠席をされる場合は、お手数ですが、伊丹市役所介護保険課へご連絡ください。（TEL:072-784-8037）

# 令和6年度 いきいき健康大学コース一覧

全ての日程で、講義の後に体操をするため、動きやすい服装でお越しください。

## 1 寝たきり予防の筋活コース

3日間で1コースです

### 内容

人生100年時代を元気に楽しむために、シニアこそ、身体を鍛える必要があります。自分で動き続けるために、何ができるか考えてみませんか。また、体組成の測定ができ、ご自身の筋肉量を知ることができます。  
※ペースメーカーを使用されているかたは体組成計の測定ができません。

会場	日程	時間	定員
サンシティホール 2階	6月10日・17日・24日(月)	午後2時～4時	24名
神津福祉センター 1階	8月23日・30日・9月6日(金)	午後2時～4時	24名
オアシス千歳 1階	10月31日・11月7日・14日(木)	午後2時～4時	20名

## 2 脱マスク老け！口元アンチエイジングコース

3日間で1コースです

### 内容

マスクを外すと口元のたるみで老けて見える！あなたは大丈夫ですか？お口周りの筋肉が衰えると、しわが深くなる、むせやすくなる、怒った顔になる…予防法を知って、口元の若々しさを手に入れましょう。

会場	日程	時間	定員
伊丹市役所 101	7月3日・10日・17日(水)	午後2時～4時	40名
野間団地 集会室	11月12日・19日・26日(火)	午後2時～4時	30名

## 3 身近な話題詰め込みコース

3日間で1コースです

### 内容

高齢になり一度は悩んだことのある関節痛、関節疾患や、知っておいてほしいお薬のことについてお伝えします。

会場	日程	時間	定員
ラストホール 2階	6月13日・20日・27日(木)	午後2時～4時	50名
いきいきプラザ 3階	10月1日・8日・15日(火)	午後2時～4時	40名

## 4 おとなの脳活コース

2日間で1コースです

### 内容

血管の不健康は、様々な病気のもと?!血管の健康度の指標のひとつである、血管のしなやかさの測定ができます。また、認知症の正しい知識をつけ、アタマとカラダを動かして脳活しましょう。

会場	日程	時間	定員
きららホール 3階	7月5日・12日(金)	午後2時～4時	50名
いたみホール 6階	10月17日・24日(木)	午後2時～4時	50名

お問合せ・お申込みは、  
伊丹市介護保険課 TEL072-784-8037 まで