

# 令和8年度 伊丹市 いきいき 健康大学



伊丹市では、65歳以上の方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

予約受付開始は、令和8年5月1日（金）からです。

- ① 参加したいコースを決める。（裏面を参照）
- ② 伊丹市役所介護保険課（072-784-8037）へ、  
受講希望のコース名と会場名をお伝えください。第1希望優先の先着順です。

## 申込内容

- お名前
- 生年月日
- ご住所
- 電話番号
- 参加されたいコースのテーマと会場

## 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。  
※第1希望の方を優先に、定員に空きがあれば第2希望も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。  
キャンセル待ちはいたしませんのでご了承ください。
- ・当日欠席をされる場合は、伊丹市役所介護保険課（TEL:072-784-8037）へご連絡ください。

# 令和8年度 いきいき健康大学コース一覧

テーマ

「いきいき暮らして脳も元気」～認知症について～

いつまでも健康な脳でいるために。認知症の理解を深めながら、毎日の生活でできる、脳を活性化するポイントについて学びます。

会場	日程	時間	定員
伊丹市役所	6月9日(火) 6月16日(火)	午後2時～4時	30名
ラストホール	9月10日(木) 9月17日(木)		50名
東り いたみホール	10月14日(水) 10月21日(水)		60名

テーマ

「転ばないからだと暮らしの工夫」～転倒予防について～

何もない所でつまずいたりすることはありませんか。環境・お薬・体の動かし方の3つの視点から、毎日を安全に過ごすヒントを学びます。

会場	日程	時間	定員
サンシティホール	6月22日(月) 6月29日(月)	午後2時～4時	30名
オアシス千歳	9月30日(水) 10月7日(水)		30名
きららホール	10月30日(金) 11月6日(金)		50名

テーマ

「元気に動けるからだを保とう」～腰痛・関節痛予防について～

慢性的な腰や膝の痛み、「年のせい」や「痛いのが当たり前」と思っていませんか。知っておきたい骨や関節のこと、そして姿勢や筋力アップのコツを学びます。

会場	日程	時間	定員
東り いたみホール	5月28日(木) 6月4日(木)	午後2時～4時	60名
スワンホール	11月4日(水) 11月11日(水)		60名

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



お問い合わせ・お申し込み

伊丹市 介護保険課 TEL：072-784-8037