

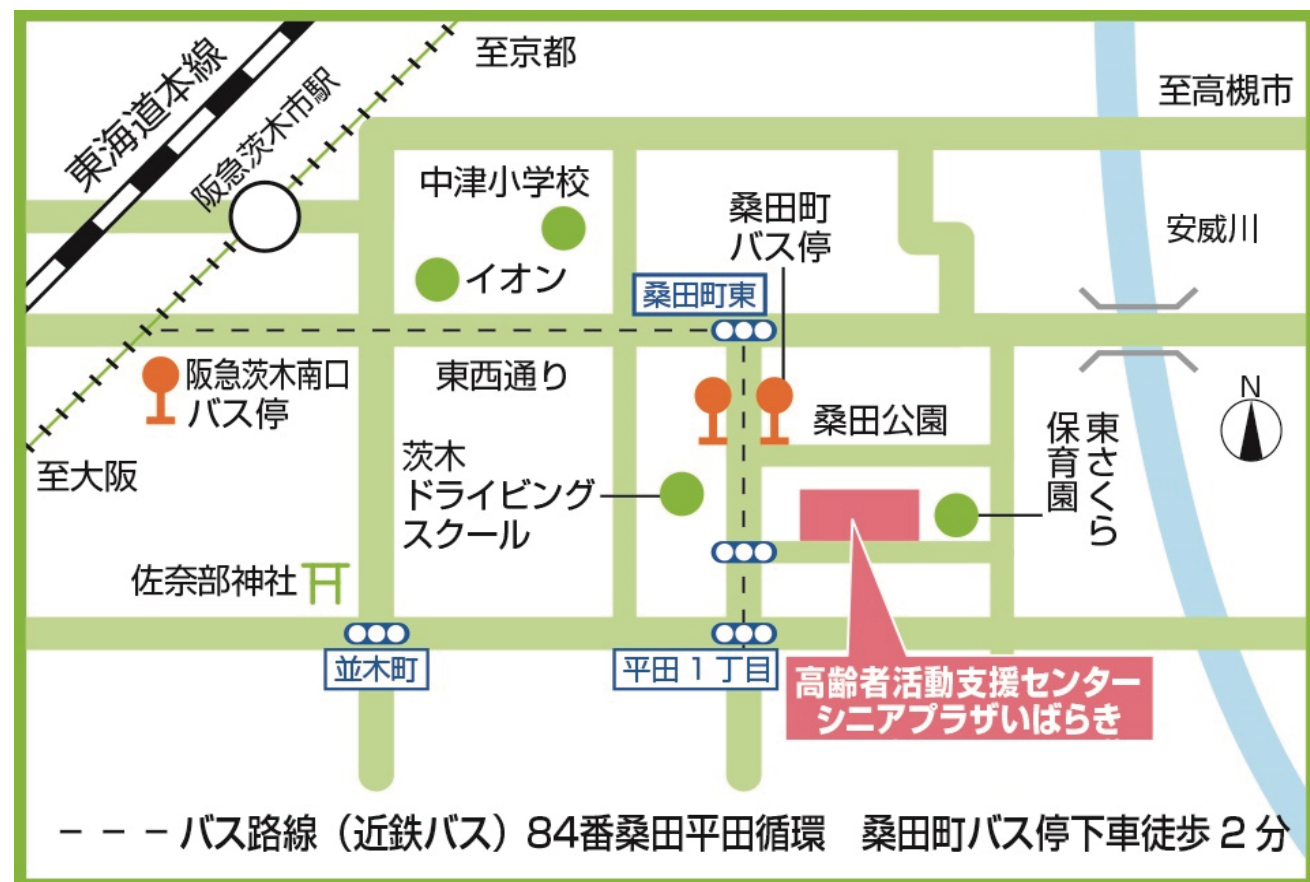


「相談窓口」を開設しています

下記のとおり、「定例相談」及び「個別相談」を開設していますので、お気軽にお越しください。

開設日時	毎月の定例相談	予約による個別相談
	第1火曜日 午前10時～12時 但し、第1月曜日が祝日の場合は プラザが休館のため閉設です。	予約により日時を調整します
場 所	高齢者活動支援センター「シニアプラザいばらき」	
事 務 局	NPO法人茨木シニアカレッジ TEL/FAX 072-657-8814	
	担当者	茨木シニアカレッジ 相談員 大北 規句雄 相談員 橋本 裕 相談員 山下 明良
備 考	定例相談日にご都合が悪い場合は、電話で相談日等を調整させていただきますので、事務局にご連絡ください。	

茨木市高齢者活動支援センター シニアプラザいばらき案内図

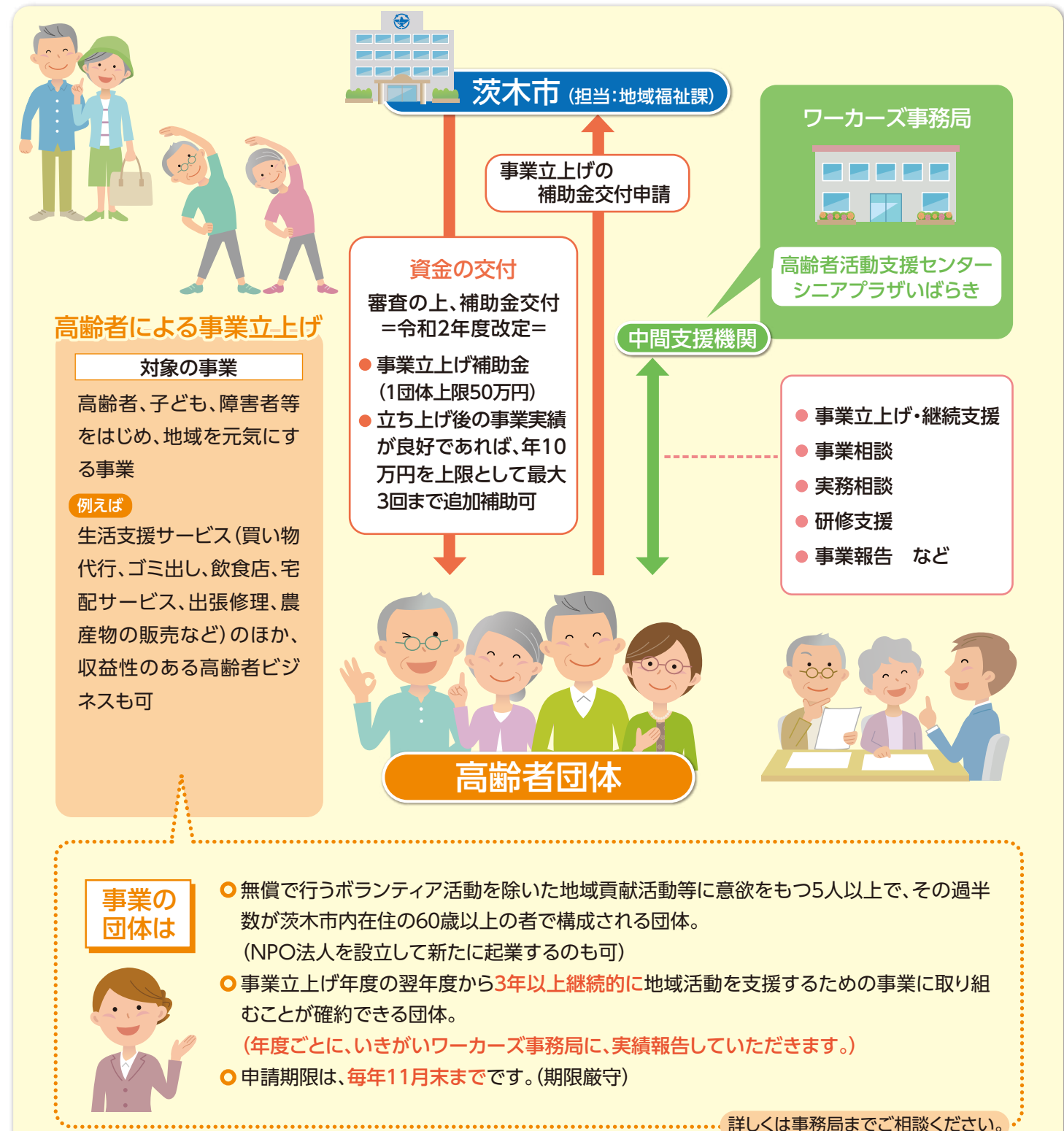


2023.2 改訂

あなたの“熱い想い・夢”を地域活動で実現しませんか!

高齢者いきがいワーカーズ支援事業 「相談会のご案内」

地域共生社会の実現に向けて、
高齢者の出番づくりのために、高齢者の起業を応援します。



平成27年から令和元年度までの事業立上げ団体

①～④の連絡先は、シニアプラザいばらき内「はつらつ事務局」TEL/FAX 633-7770

6団体が活発に事業を展開しています

⑤⑥の連絡先は、各団体の事業内容欄に記載しています。

団体名	① 茨木健康寿命を延ばす会・ハッピーパートナー (平成27年度 事業化)
事業内容	市の介護予防普及啓発委託事業の「はつらつ教室(出張講座を含む)」として、高齢者(65歳以上)を対象に、ピアノ伴奏で歌と身体ほぐし・ミニ健康講話・認知機能低下予防・健康の維持増進。 (代表者:桂 千恵子、スタッフ 12人)
活動実績	令和元年度(3月コロナ休止):出張講座を含めて、79講座・参加者延べ1,820人

スタッフメッセージ
歳を重ねても「ATM」(明るく・楽しく・前向きに)をモットーにフレイル予防を訴え、参加者の笑顔を糧に活動持続!

参加者の感想
大変内容が良かったです。特に歌の指導が大変すばらしいので、またの機会を設けたいと思います。



団体名	④ 口腔栄養とステップ普及会 ブリリアントサービスM&R (平成29年度 事業化)
事業内容	市の介護予防普及啓発委託事業の「はつらつ教室(出張講座を含む)」として、高齢者(65歳以上)を対象に、わかりやすい口腔栄養の講話・スクエアステップで認知機能の活性化・健康の維持増進。 (代表者:藤井/澤原、スタッフ 16人)
活動実績	令和元年度(3月コロナ休止):出張講座を含めて、58講座・参加者延べ1,302人

スタッフメッセージ
笑い声一杯のスクエアステップは、健康寿命延伸に繋がり、私たちのやる気の糧になっています。

参加者の感想
スクエアステップは目と頭の両方を働かすので大変ですが、出来た時の喜びのハイタッチは最高!



団体名	② NPO法人 元気いばらき体操普及会 (平成28年度 事業化)
事業内容	市の介護予防普及啓発委託事業の「はつらつ教室(出張講座を含む)」として、高齢者(65歳以上)を対象に、元気いばらき体操・転倒予防・はつらつ体操・体力測定・健康の維持増進。 (代表者:西脇 正泰、スタッフ 23人)
活動実績	令和元年度(3月コロナ休止):出張講座を含めて、242講座・参加者延べ3,965人

スタッフメッセージ
熱心な参加者と共に、健康を目標にストレッチ、筋トレなどを楽しめることにやりがいを感じています。

参加者の感想
初めての参加でしたが、丁寧にわかりやすく指導していただき、体操の楽しさと高齢者でもできる自信ができました。



団体名	⑤ 茨木シニアICTアソシエーション (平成29年度 事業化)
事業内容	今や、シニアがスマホやタブレットを自由に使い、生活を便利に、そして社会に参加できる時代です。その基本的で便利な使用方法を学ぶ講座を、市内各所で開講しています。 (代表者:中村 敬司 TEL 080-1423-5292、スタッフ 26人)
活動実績	令和元年度(1月以降コロナ休止):35講座・受講生 400人

スタッフメッセージ
講座の度に、新しいことを覚えた受講生さんに、感謝の言葉をいただき、やりがいを感じています。

参加者の感想
今まで、メールと電話しか使っていなかったが、色々な知らなかった使い方が学べました。



団体名	③ ニュースポーツ普及会 (平成28年度 事業化)
事業内容	市の介護予防普及啓発委託事業の「はつらつ出張講座」として、高齢者(65歳以上)を対象に、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(ポッチャ、ディスコン、輪投げ等)・健康の維持増進。 (代表者:岡村 寛、スタッフ 15人)
活動実績	令和元年度(3月コロナ休止):出張講座を含めて、46講座・参加者延べ1,495人

スタッフメッセージ
仲間と一緒に少し身体を動かしましょう。室内ですので気軽に楽しく遊べます。

参加者の感想
高齢者にも得点を競うことは楽しく、掛け声が出るなど大賑わい。一同大満足のひと時を過ごしました。



団体名	⑥ すこやかイノベーション (令和元年度 事業化)
事業内容	低体力者への体力づくり定期的に定期的運動や知識を広める事業、関連団体と協力した市民活動事業です。青竹やボール等を活用した癒し運動の紹介と実施。月・金は定期の運動教室を開催。 (代表者:辻下 恭子 TEL080-3829-0526、スタッフ 8人)
活動実績	令和元年度(3月コロナ休止):委託講座等6回、定期運動教室26回・参加者416人

スタッフメッセージ
メンバーの持つスキルを学びあい、活動の主役になるようになっています。やりがいがあります。

参加者の感想
運動で膝の痛みや通院が減りました。参加することを楽しみにしています。

