

いずれの倶楽部も
1回500円で
参加できます。

1月～3月の ヘルスケア倶楽部menu

体操倶楽部～筋トレ～

柔道整復師の指導によるストレッチや筋トレを組み合わせた体操で、
楽しく体を動かしてフレイル予防!

開催: 1月12日・26日、2月2日・9日、3月2日・9日
全て水曜日 午前10時～11時
定員: 20名 ￥: 500円/回
場所: 西公民館 美術室
講師: 高田 慶太 柔道整復師、美骨整体師、フットケアアドバイザー、
キネシオテーピング協会、認定トレーナー



手作り倶楽部

季節の工作やリース作りなど楽しく
ものづくりをするクラブです

開催: 1月28日、2月25日、
3月25日
全て金曜日 午後3時～4時
定員: 10名 ￥: 500円/回
場所: ココカラスペース

2月からはミニロボット
ZUKKUによる脳トレも始まります。

ZUKKU倶楽部

開催: 2月4日・18日・25日
3月4日・11日・25日
全て金曜日 午後2時～3時
定員: 10名 ￥: 無料
場所: ココカラスペース

対話AIによる介入支援アプリ



脳トレ倶楽部

季節や時事、生活に密着した話題について「考える」ことで頭を使う、
いつもの生活にちょっとワクワクをプラスするような、
学びを通した脳トレを目指すおとなの塾です。

開催: 1月7日・21日・28日、2月4日・18日・25日
3月4日・11日・25日
全て金曜日 午後1時～2時
定員: 10名 ￥: 500円/回
場所: ココカラスペース
講師: 山田 由起子 プロ家庭教師、塾講師として、主に小中学生の学習指導
受験指導をすると共に、平成30年から池田市においておとな塾を開校
現在も毎週火曜日好評開校中



体操倶楽部～健美操～

健美操は、気楽に楽しみながら簡単にできる体操で、
身体の外側と内側の両面から整えていきます。
これからの人生を楽しむために、
健康な身体を手に入れませんか?

開催: 1月15日、2月19日、3月19日
全て土曜日 午後3時～4時
定員: 15名 ￥: 500円/回
場所: 西公民館 中会議室
講師: 根津 千秋 一般社団法人 健美操協会認定指導員



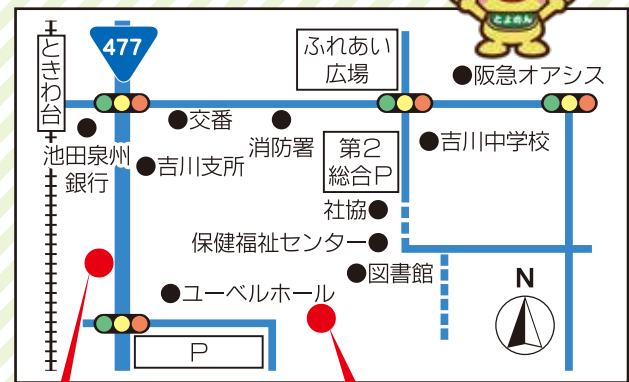
食・デザイン倶楽部

管理栄養士による「美味しく食べる」をテーマにした
食のサポートプログラム
食事診断システムを使って食のアドバイスをします。
ライフステージに合わせて、
オーダーメイドで食をサポート!

開催: 1月13日・27日、2月10日・24日
3月10日・24日
全て木曜日 午後2時～3時
定員: 10名 ￥: 500円/回
場所: ココカラスペース
講師: 管理栄養士
一般社団法人 栄養ケアチーム豊能



どの倶楽部も1回だけの参加もできます!
体験してみませんか?



ココカラスペース
豊能町とさわ台5-9-3

西公民館
豊能町光風台5-1-2

いずれの倶楽部も申し込みは
こもれび相談室へ (豊能町委託)

特定非営利活動法人
こもれび相談室

06-6121-6670

m-matuda@matuda-office.com https://komorebi-npo.net/ HPIはこちらから

事業実施に関する問い合わせはこちらへ 保険課 電話: 739-3422

町の木/スギ 町の花/タンポポ 町の鳥/ウグイス 町の面積

34.34km²

	人口	男	女	世帯数
R3.11月末日	18856人	8996人	9860人	8690世帯
前月比	-15人	-17人	2人	4世帯
	転入等	転出等	出生	死亡
人口前月比の内訳	41人	35人	2人	23人