

元気に予防、元気を呼ぼう



# おてがる健康計測会

ふらっと行ける身近な場所で、  
気になる身体の健康状態をチェック！

会場 **池田市立図書館**  
呉服町1-1サンシティ池田3階

2025年 **5月16日** 金 10:30～16:00

対象 **概ね65歳以上の方とそのご家族、ご友人**

参加  
無料

お住まいの身近な場所で、手軽に参加できる健康計測会を実施します。  
楽しい趣味の教室の紹介ブースもご用意しています。

気軽に健康チェック 予約不要

ご家族やご友人とご一緒に  
ぜひご参加ください。



## 血管年齢計測

血液検査なしで血管年齢を計測  
できます



## 血圧測定

普段から自分の血圧を知ること  
で早期に異常を見つけられます



## 専門職への相談

計測結果をもとに  
アドバイスを聞くことができます



## お問合せ

「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎ **06-6676-8010** 平日 10:00～17:00

注意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・プログラム内では、写真・動画撮影を行います。
- ・撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・ご参加の際は、基本的な感染症対策にご協力ください。

いつもyobouいけだは、2021年度からスタートした  
「病気やフレイル※を今から予防して、元気をまもる」プロジェクト。

※健康な状態と要介護状態の間で、身体機能や認知機能の低下がみられる状態



アスマイルでポイントゲット  
18歳以上の大阪府民なら使える大阪  
健活マイレージ。  
右記からダウンロードと事前登録を！



主催：池田市 企画運営：阪急阪神ホールディングス株式会社、株式会社ウェルビーイング阪急阪神

池田市

# 自分のからだを大切に、 ケアしていく毎日に



いきいきと笑顔で暮らしていくための  
自分に合った習慣づくりと  
健康チェックができるイベントです!

いつも  
**yobou**  
いけだ

## いけだ健康フェスタ 2025

2025年

**6月7日** **土** **10:30~16:30**  
最終受付 16:00

参加無料

入退場自由

場所

**池田市民文化会館 (アゼリアホール)**

JA大阪北部による野菜販売も実施します! /

詳細は裏面へ 

# PROGRAM プログラム

## 体と心のリフレッシュ&健康チェックブース

### 事前予約優先

#### セルフハンドマッサージ体験会 (約20分)

毎日続けられるセルフケアで自分の身体を労わり、手の平から疲れを癒せる体験会

#### 歩行機能計測 (約1時間)

大阪公立大学リハビリテーション学研究科岩田研究室による歩行・バランス・筋力チェック。

#### パーソナルカラー診断体験 (約15分)

自分に似合う色を知り、自分らしい服選びを楽しむための体験会

#### 脳の健康チェック (約10~20分)

10分の「目で追うコース」と20分の「トランプゲームコース」から選べ、手軽に認知機能をチェックできます。

### 予約不要

#### 肌のセルフチェック (約10~15分)

資生堂ジャパン(株)による肌のチェック&ケアの方法を知れるブース

#### 野菜摂取量チェック (約5分)

手の平で簡単に野菜摂取量が計測できます。

#### 気軽にからだの状態を知れる計測ブース

血管年齢、骨密度、体のゆがみチェック、健康相談ブースなど



## 専門家に聞く暮らしの学びブース 事前予約優先

### 11:00 嚥下の工夫 飲み込む力のトレーニング&チェック

講師 平畑 典子 氏 (九十九記念病院/摂食・嚥下障害看護認定看護師)  
岩見 知香 氏 (一般社団法人日本声ヨガ協会)



### 12:45~ ミニ講座 「食品表示のあれこれ」(消費生活センター)

### 13:00 いきがい支える健康づくり~生活習慣と腎臓を知ろう!~

講師 山本 聡子 氏 (市立池田病院/腎臓内科部長)



### 14:15~ ミニ講座 「食品表示のあれこれ」(消費生活センター)

### 14:30 聞こえの講座

講師 福田 信二郎 氏 (大阪保健医療大学 言語聴覚専攻科)



### 15:30 今すぐ実践できるポジティブスキンケア講座

講師 森田 真紀子 氏 (資生堂ソーシャルエリアパートナー)



## みんなで楽しむ 有料 体験ブース

親子で淹れよう! ハンドドリップ体験

多世代で作る! 木工手づくり体験

イベントの思い出を残す 撮影会



### お問合せ・申込み方法 事前予約優先 | 5/7(水)より申込開始

①または②の方法でお申込みください。 ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010 平日10:00~17:00

②インターネット 右記の二次元コードからアクセスしてください。



注意 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・本イベントは雨天時も実施予定です。プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・本イベント内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・イベントにご参加の際は、基本的な感染症対策にご協力ください。

### いつもyobouいけだとは

いつもyobouいけだは「病気やフレイルを予防して、元気をまもる」プロジェクト。

介護予防教室、年間を通して市内各地域で、65歳以上向けの健康計測会を実施予定!

40代~64歳向けには、ふらっと立ち寄れるヘルスチェック会も開催!

詳しくは「広報いけだ」をご覧ください!

アスマイルで  
ポイントゲット



日常生活からポイントが貯まる!  
18歳以上の大阪府民なら使える大阪健康マイレージ「アスマイル」。  
左記からダウンロードと事前登録を!

いつも  
**yobou**  
いけだ

# 学んだことを活かして、 趣味からつながる生きがいづくり

1人で続ける、みんなと続ける、学びの活かし方は人それぞれ。  
プロから学んだことを実践できる場や  
趣味を継続的に仲間と楽しめる機会があります。



元気に予防、元気を呼ぼう



## 各講座参加者の声

### 声ヨガ

食べこぼしがなくなり、  
唾液が良く出るようになった  
※個人差があります



### 木工

頭も体も使い、楽しみながら  
良い勉強になりました



### ボードゲーム

集中力もつくり、記憶力も  
低下防止になった



### ハンドケア

手のケアひとつで自分も参加者の  
皆さんも顔が晴れやかになったの  
が印象的でした



### 声ヨガ

喉が鍛えられ、ひっきり  
にくくなった ※個人差があります



## 「学びの場」お申込み案内

参加条件 池田市内在住の65歳以上の方で、原則全日程参加可能な方

申込み期間 5/26(月)～6/25(水)まで (申込み多数の場合は抽選)

※申込結果は6月30日(月)頃から順次ご連絡します。  
ご連絡がない方は、お手数ですが「いつもyobouいけだ」運営事務局までお問合せください。

### 注意

- 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。
- プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- 参加については、原則おひとり1プログラムまでです。

### お問合せ・申込み

電話、またはインターネットにてお申込みください ※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010

10:00～17:00(土日祝除く)

②インターネット

右記の二次元コードから  
アクセスしてください。



# 新しい学びと体験 元気を呼ぼう！

ITSUMO yobou IKEDA



2025年度  
参加者  
募集!



## 「学びの場」プログラムのご案内

2025年7月から講座スタート!

- ① 発声から自然な笑顔に!  
「声ヨガ」教室
- ② 手のケアから自分を見直そう!  
「ハンドケア・パーソナルカラー」教室
- ③ 脳トレ&コミュニケーションを楽しもう!  
「ボードゲーム」教室
- ④ 木に触れてみよう!  
「木工ハンドメイド」教室

プロから学べる  
全6回連続講座

新たな趣味や仲間と出会い、  
これからの人生がより豊かに、  
楽しくなるためのプログラム



### 1 発声から自然な笑顔に! 「声ヨガ」教室

舌や表情筋を大きく動かし嚥下機能改善にも繋がる「声ヨガ」を体験!カルタを使い、大声で笑ったり、様々な人と話して、心も体もスッキリしましょう!

- 日程 第1回 7/4(金) はじめての声ヨガ  
第2回 7/18(金) 発声のための筋肉を動かそう  
第3回 9/5(金) 心も整えながら楽しく発声  
第4回 9/19(金) 喉トレ健康かるた実践①  
第5回 10/3(金) 喉トレ健康かるた実践②  
第6回 10/17(金) 喉トレ健康かるたの楽しさを伝えよう

時間 14:00~16:00 会場 保健福祉総合センター4階大会議室 池田市城南3丁目1-40  
定員 30名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください



講師 岩見 知香さん (一般社団法人日本声ヨガ協会)

関西を中心にフリーアナウンサーとして活躍しながら、声に悩んでいる人の力になりたいと日本声ヨガ協会の理事も務め、講師育成や声ヨガ教室を開催している。声を出す心地よさや大切さ、人と交流する楽しさを伝えている。



### 2 手のケアから自分を見直そう! 「ハンドケア・パーソナルカラー」教室

ハンドケアで、手をスムーズに動かすためのお手入れや体操を学び、パーソナルカラーで、本来の自分に似合う色を見つけ、ヘアカラーやコーディネートのコツを学びます。

- 日程 第1回 7/14(月) はじめてのハンドケア  
第2回 7/28(月) 自分の手をケアしてみよう~パーソナルカラーとは?~  
第3回 9/8(月) 手の変化を感じてみよう~自分に似合う色探し~  
第4回 9/22(月) パーソナルカラーの使い方を知ろう  
第5回 10/20(月) ベアでハンドケアを実践!  
第6回 10/27(月) ハンドトリートメントを活用した手のケアと交流

時間 14:00~16:00 会場 GULIGULI 池田市鉢塚 2-10-11  
定員 20名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 飲み物

※オイル等を使用しますので、汚れても良い服装でお越しください



講師 加藤 由佳さん (Olive Salon)

池田市内で更年期世代の女性の為のリラクゼーション「オリーブサロン」をオープン。また、看護師の経験を活かし、サロンに来れない高齢の方や疾患をお持ちの方への訪問アロマケアも実施している。



講師 MAMIKOさん (Colorfull-wings)

『色彩や香りで人生を豊かに』をテーマに、外見や内面からアプローチしその人本来の持ち味を輝かすパーソナルカラー&アロマセラピストとして活動中。



### 3 脳トレ&コミュニケーションを楽しもう! 「ボードゲーム」教室

皆で脳トレしながらボードゲームを楽しみましょう!自分のお気に入りのボードゲームが見つかるかも!?学んだあとは、お家でも家族と一緒に楽しめます。

- 日程 第1回 7/8(火) はじめてのボードゲーム  
第2回 7/22(火) 色んなボードゲームにチャレンジ  
第3回 9/2(火) お気に入りのゲームをみつけよう  
第4回 9/16(火) お気に入りのゲームで交流しよう  
第5回 10/14(火) ゲームマスターになろう  
第6回 10/28(火) ボードゲームの楽しさを伝えよう

時間 13:30~15:30 会場 ボードゲームカフェジラフ 池田市石橋3丁目2-4  
定員 20名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具、飲み物



講師 関良我さん (ボードゲームカフェジラフ)

ボードゲームカフェジラフのオーナー。阪大在学中に「誰でも気軽に遊べる施設があれば...」との思いから2024年にボードゲームカフェジラフをオープン。楽しくおしゃべりしてボードゲームを楽しめるお店を営業中。



### 4 木に触れてみよう! 「木工ハンドメイド」教室

木のぬくもりを感じながら、木工の基本を学びます。ハンドメイドの作品を完成させましょう!初めての方でもご参加いただけます。

- 日程 第1回 7/16(水) はじめての木工  
第2回 7/30(水) 木工実践 カトラリー制作  
第3回 9/3(水) 木工基礎知識講座  
第4回 9/10(水) 木工実践 小さな家具制作  
第5回 10/8(水) 木工実践 小物製作①  
第6回 10/22(水) 木工実践 小物製作②

時間 13:30~16:30 会場 池田駅前南会館4号室 池田市呉服町1-1  
定員 15名 参加費 3,000円(全日程分) 持ち物 筆記用具、飲み物



講師 山極 博史さん (うたたね)

大学卒業後、大手家具メーカーの商品開発に携わる。退社後、専門学校で家具製作を学びアシスタント等を経て、「うたたね」を立ち上げる。デザインから制作、販売と一貫して携わり日常に溶け込む家具や生活道具を生み出しながら、モノ作りを伝える活動にも取り組んでいる。





木工



植木



撮影



染め



コーヒー

# オトナ 大人の シュミ活!



声ヨガ



ボードゲーム

商店街を歩きながら  
趣味の体験DAY!



ハンドケア

雨天  
決行

参加  
無料  
一部有料アリ

2026年 2/22 (日)  
10:00 ~ 15:00

会場：石橋商店街 (受付：タローパン)



パン

〳 修了生の作品を鑑賞しよう! /

### 見る

- 染め修了生：作品展示
- 撮影修了生：写真展示
- 植木修了生：活動紹介

〳 一緒に体験しよう /

### ワークショップ

- ハンドケア修了生：ハンドケア体験
- 声ヨガ修了生：声ヨガカルタ体験
- ボードゲーム修了生：ボードゲーム体験
- 木工修了生：キーホルダー制作体験

〳 カフェブースで楽しもう! /

### 味わう

- コーヒー修了生：ドリップコーヒーの販売
- パン修了生：焼き立てパンの販売
- ※こちらのブースのみ11:00スタート  
売り切れ次第終了



## 65歳から始める趣味活動

池田市では趣味の活動を通じて新しい仲間と出会ったり、新たな生きがいを発見して日々楽しまれているシニアがたくさんいます！大人の趣味活動を皆さんに知ってほしい！そんな1日イベントです。

スタンプラリー  
実施  
商店街で使える  
割引券(おはこ券)を  
プレゼント

お問合せ

「いつも yobou いけだ」運営事務局  
(ウェルビーイング阪急阪神)

☎ 06-6676-8010  
平日10:00 ~ 17:00 (土日祝除く)

プログラムは予告なく変更することがあります。イベントは写真、動画撮影を行い、撮影データは広報などで使用することがあります。

元気に予防、元気を呼ぼう



# まちなか健康計測会

ふらっと行ける身近な場所で、  
気になる身体の健康状態をチェック！

会場 アルビス五月ヶ丘中央集会所  
池田市五月丘2丁目4-1

おしゃべり広場イベント同時開催

2026年 **3月15日** 日 11:00～16:00

対 象 概ね65歳以上の方とそのご家族、ご友人

お住まいの身近な場所で、手軽にご自身のからだの健康チェックができます。これからの毎日を健やかに過ごすため、まずはご自身の体の状態について知ることから始めてみませんか。

参加  
無料

気軽に健康チェック 当日整理券制

ご家族やご友人と一緒にご参加ください。



## 脳健康チェック

目線の動きを読み取り認知機能を計測できます。

10分



## 血管年齢チェック

血液検査なしで血管年齢を計測できます。

3分



## 専門職への相談

計測結果を元に今後のアドバイスを聞くことができます。



他にも・・・ 血圧・握力・下腿周径のチェックもできます。

同時開催

麻雀卓も  
あります

飲み物を  
用意しています

他のプログラム案内は裏面をチェック。

おしゃべり広場

お友達とワイワイおしゃべりしたり、一緒にマージャンしてみませんか？

参加費:100円 カレー:300円 時間 11:00～16:00

※参加の場合は別途受付にてお支払いください。

主催:五月丘地域コミュニティ推進協議会/協賛:五月丘地区福祉委員会 五月丘地区民生児童委員会

お待ちしております/  
どなたでも  
ご参加OK

## フレイルって知っていますか？

「健康」と「要介護・寝たきり」の間のことで、加齢によって心身の機能が衰え始める状態のことを言います。

フレイルは予防することで健康な状態に戻ることができます。  
ご自身の体を知る機会として、計測会を活用してみましょう！

いつも  
**yobou**  
いけだ

### 日常から繋がる健康習慣セミナー 事前予約優先

日々の暮らしの中で気になることをテーマに、これからの健康のため、今できることを見つけるきっかけの場です。

### ソフトバンクによるスマホセミナー

日時 3月15日(日) 11:00~12:00、14:00~15:00の2回開催

場所 アルビス五月ヶ丘中央集会所  
(池田市五月丘2丁目4-1)

定員 15名程度 講師 ソフトバンク株式会社

基本的なLINEの使い方とスマホを日常で便利に使うための実践セミナー。  
午前は「LINEとスマホ便利機能」/午後「LINEとスマホを使ってフレイル予防」をテーマに実施します。



健康な人も、健康が気になる人も。

これからの元気のために今からでもできること、したいこと。

「元気に予防、元気を呼ぼう」

いつも  
**yobou**  
いけだ



いつもyobouいけだは、2021年度からスタートした

「病気やフレイルを今から予防して、元気をまもる」プロジェクト。

いまの自分の健康状態を知るための計測会や、楽しみながら続けられる介護予防教室など、様々なプログラムを実施いたします。ぜひご参加ください。

### お問合せ・申込み方法 事前予約優先

以下のいずれかの方法でお申込みください。

①お電話 「いつもyobouいけだ」運営事務局 (ウェルビーイング阪急阪神)

☎06-6676-8010 平日 10:00~17:00

②インターネット

下記の二次元コードからアクセスしてください。



注意 | 以下の内容にご了承の上、ご参加ください。

- ・プログラム内容は、予告なく変更することがあります。
- ・プログラム内では、写真・動画撮影を行います。撮影したデータは広報などで使用することがあります。
- ・ご参加の際は、基本的な感染症対策にご協力ください。



### アスマイルでポイントゲット

日常生活からポイントが貯まる！

18歳以上の大阪府民なら使える大阪健活マイレージ「アスマイル」。  
左記からダウンロードと事前登録を！