

ご近所誘って、「ふらっと」どうぞ!

2026. 1

# 「ふらっとイケダだより」

市民の皆さんへ!

「ふらっとイケダ」では、貸館業務を行ったり、「池田市人権協会」と講座などを開いています。

「ふらっとイケダ」を市民交流の場としてご利用ください。



## 《 ~明けましておめでとうございます~ 》

旧年中は、人権文化交流センターの各種講習講座に多くの方々が参加いただきありがとうございました。また、皆さんに「ふらっとイケダ」をご利用いただき、親しんでいただいていることをうれしく思います。

「ふらっと」は、皆さんに安心して利用してもらえるよう、来館者・職員ともに、感染症対策（手指消毒、検温など）を徹底しており、館内設備の消毒や換気などの感染予防対策も徹底して行っています。新年も、誰もが集える憩いの場・出会いの場として、「ふらっと」をご利用していただきたいと思います。

「ふらっと」では、お医者さんによる健康相談や池田市人権協会による人権・総合生活相談、共催でご近所お誘い講座、リズム&ストレッチ体操、クチトレ、脳トレ、太極拳、ヨガ、高齢者カラオケ交流会を行っています。

また、昨年も当センターの取組みの一つである部落・人権問題の取組みに各種団体から、ご支援とご協力をいただき、職員一同、心から感謝をいたします。2026年も「ふらっとイケダ」は、人を大切にすると同時に、池田市北部の中心施設となるように励みます。



## 《 ご近所お誘い講座 》

◎池田市人権協会と協働で、毎月1回、「ご近所お誘い講座」を開催しています。

【と き】 1月16日（金）午前10時～11時

【と ころ】 ふらっとイケダ（人権文化交流センター）

【内 容】 ～ 命を守る ～

防火・防災・救急について考える!

【講 師】 池田市消防署細河分署

\*冬本番になり、火の取り扱いが多くなる季節です。

まず、火災から命を守りましょう。



※その他、池田市人権協会が「人権等相談事業」として、生活をはじめ、身のまわりの相談や質問の時間も設けています。ご近所お誘い合ってお越しください。参加は無料です。

ふらっとイケダ（人権文化交流センター） 〒563-0015 池田市古江町5-2-3-1

TEL 072-752-6395 / FAX 072-752-6396 メール: [j-center@city.ikeda.osaka.jp](mailto:j-center@city.ikeda.osaka.jp)

## ★ 下記講座のご案内 ★

ご近所お誘い合わせて、“ふらっと”お越してください。参加は無料で、申込はいりません。  
内容により、動きやすい服装で、上靴、タオル、飲み物をご持参ください。

※感染症拡大防止のため、各種講座講習を行うにあたり、館内ルールを設けています。  
ルールを守ってみんな楽しく過ごしましょう。

### ◎「ふらっとイケダ」健康相談 お医者さんによる健康相談です。

体の調子が悪い方、健康について相談を受けたい方は、ご遠慮なくお越してください。

【と き】 1月14日（水）午後2時～3時

### ◎「リズム&ストレッチ体操」

どなたでも自由に参加できる健康体操です。

【と き】 1月8日、15日、22日、29日（木）午前10時～11時

【講 師】 豊島 須磨子 さん（健康リズムカウンセラー）



### ◎高齢者ふれあいカラオケ交流会

歌を通して健康と交流をはかりましょう！

【と き】 毎週水曜日、午前10時～12時



### ◎健康太極拳（健康保持と増進）

穏やかな動作と笑顔で、慢性疾患を改善し、免疫力アップ！

【と き】 毎週月曜日、午前10時～11時30分

※1月12日はお休みです。

【講 師】 DVD教材の使用

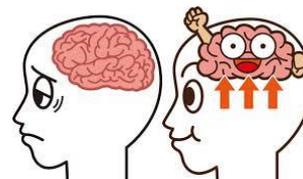


### ◎クチトレ講座

口角運動や体操で、誤えん防止や脳の活性化を図ります。

【と き】 1月9日、23（金）午前10時～11時

【講 師】 谷本 順子 さん（元OSK日本歌劇団）



### ◎脳トレ体操

ゆび運動や楽しいゲームで脳をほぐします。

【と き】 1月28日（水）午後1時20分～2時10分

【講 師】 池田市伏尾地域包括支援センター・ハートフルふしお

※体操、太極拳、クチトレ、  
脳トレ、ヨガは、池田市  
人権協会と共催で開い  
ています。

### ◎リフレッシュヨガ

瞑想で心を落ち着かせ、ヨガで身体をゆるめます。

【と き】 1月13日、20日、27日（火）午前10時～11時

【講 師】 ヨガインストラクター Rina さん

※上記「★下記講座のご案内★」の持ち物の他、ヨガマット（バスタオルでも可）とスポーツタオルをご持参ください。



◆◇ 人権等相談事業 ◇◆◇ ※土、日、祝休日、  
年末年始（12/27～1/4）は、休み。



池田市人協会が市民の皆さんの相談を受けています。人権問題を  
中心に、日常生活のあらゆる相談に応じています。ひとりで悩まず、  
お気軽にお越しください。

< でんわ > 池田市人権協会（752-8226）

< とき・ところ > 月曜～金曜、9時～17時／ふらっとイケダ内 2階 池田市人権協会  
金曜、13時～16時／池田市役所 1階ロビー（人権相談）

### ◆◆◇ 新年のスタート ◆◆◇

ふらっとは、12月27日（土）～1月4日（日）が年末年始の休館日  
となります。

1月5日（月）から、新たな年（2026年）をスタートします。

お正月はご家族でゆっくりと過ごし、元気な顔を見せてください。

太極拳は5日（月）、リズム&ストレッチ体操は8日（木）、クチトレは  
9日（金）、ヨガは13日（火）、脳トレは28日（水）からです。

また、本年最初の健康相談は14日（水）開催です。健康相談で良い  
スタートを切りましょう！



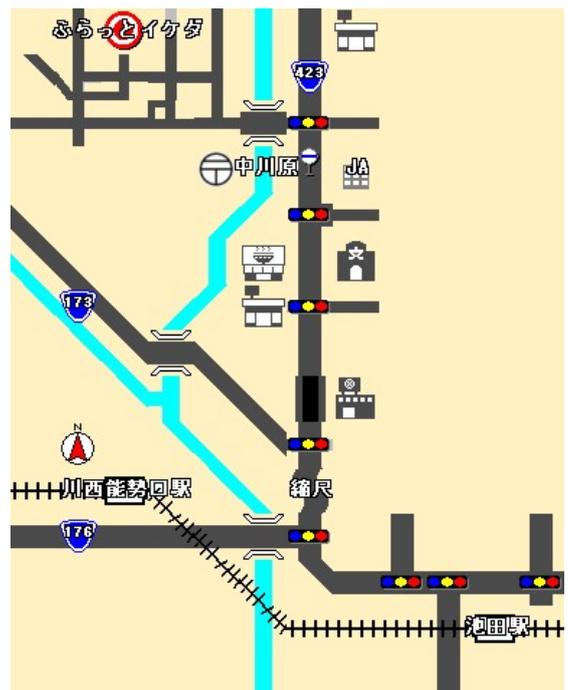
### 《シェアサイクルのご案内》



「ふらっと」正面横に電動  
自転車のシェアサイクルが  
設置されています。また、細  
河地域や阪急池田駅前をは  
じめ、市内にもシェアサイ  
クルが多数置かれています。

シェアサイクルを利用し  
て「ふらっと」まで来られ  
ると健康的且つ便利です！  
一度お試しください。

※ご利用にあたっては、利用者登録が必要となります。



☆ 『受験生・学生のみなさんへ』 ☆

＜ふらっとで 自主学習を！＞

学生の皆さん、受験・定期考査試験にむけ、「ふらっと」で勉強をしませんか？

静かな図書室、会議室を自主学習にご利用ください。

利用時間は、午前9時～午後5時です。（※土・日・祝日は休館日）

阪急バス中川原バス停より北西へ徒歩7分。



＜ 利用方法 ＞

予約は、いりません。利用当日、館利用者名簿の記入のみでOKです。

いつでも、お気軽にお越しください。

☆ 『ふらっとイケダ』貸館案内 ☆



現在、「ふらっとイケダ」は多くの皆様にご利用いただいています。まだ、利用されたことがない方や小さいお子さんもキッズスペース等に遊びに来て下さい。ご来館お待ちしております。

＜利用方法＞ 使用許可申請書兼同意書による申し込みが必要です。※共有スペースの利用は受付のみで利用できます。

＜貸館時間＞ 平日、午前9時～午後5時  
土曜日、日曜日、国民の祝日は休館日。

＜使用料＞ 無料（駐車場の利用も無料です）  
※営利目的、宗教及び政治活動は利用できません。  
※要予約、詳細についてはお尋ねください。

☆貸室案内☆

＜2階＞

会議室（51㎡）／料理実習室（76㎡）／茶室（37㎡）／ブレイルーム（78㎡）／カルチャールーム（54㎡）

＜3階＞

大集会室（187㎡）／会議室（54㎡）

使用料は無料です。

【問い合わせ】

〒563-0015 池田市古江町523-1

電話：ふらっとイケダ（752-6395） 池田市人権協会（752-8226）

開館時間：平日 午前9時～午後5時 メール：[j-center@city.ikeda.osaka.jp](mailto:j-center@city.ikeda.osaka.jp)