ご近所誘って、“ふらっと”どうぞ！

2026. 11

「ふらっとイケダだより」



市民の皆さんへ！
「ふらっとイケダ」を市民交流の場としてご利用ください。
「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。

☆ おしらせ ☆

≪今月のご近所お誘い講座≫　池田市人権協会と毎月１回開催しています。

【と　き】　１１月２０日（金）午前１０時～１２時
【ところ】　ふらっとイケダ（人権文化交流センター）
【内　容】　「卓球実践講座 ／ 生涯スポーツで健康づくり」
　　卓球を通して、楽しく、健康づくりをしましょう！
【講　師】　小山英之さん（元卓球女子日本代表選手コーチ）



※当日、発熱・咳などの症状のある方は、参加をご遠慮ください。

≪ おしらせ ≫

「リフレッシュヨガ」は１１月１７日の第３火曜日も行います。
「健康太極拳」は１１月２３日が勤労感謝の日のためお休みです。
※日程にご注意ください。



◇◆◇ 人権等相談事業 ◇◆◇



池田市人権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/対面相談あり）
　　※土、日、祝休日は、休み

★ご案内★　ご近所お誘い合わせて、“ふらっと”お越しください。講座、講習の参加は無料で、申込はいりません。動きやすい服装で、上靴、タオルをご持参ください。

◎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！

【開催日時】　毎週月曜日、午前１０時～１１時３０分

１１月は第４月曜日が祝日のためお休みです。

【 講　師 】　ＤＶＤ教材の使用



◎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。

【開催日時】　第２・３・４火曜日、午前１０時～１１時

※１１月は月３回行います。

【 講　師 】　ヨガインストラクター Rina　さん

※上記「★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。

◎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！

【開催日時】　毎週水曜日、午前１０時～１２時

◎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、ご遠慮なくお越しください。

【開催日時】　第２水曜日、午後２時～３時



◎脳トレ体操　ゆび運動や楽しいゲームで脳をほぐします。

【開催日時】　第４水曜日、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

◎「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。

【開催日時】　毎週木曜日、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）



◎クチトレ講座　呼吸法や言葉遊びで、誤えん防止や脳の活性化を図ります。

【開催日時】　第２・４金曜日、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、リズム＆ストレッチ体操、クチトレ講座は、池田市と池田市人権協会の共催です。

【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