

ご近所誘って、「ふらっと」どうぞ!

2026. 2

「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。



《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】 2月20日(金) 午前10時～
- 【と ころ】 ふらっとイケダ(人権文化交流センター)
- 【内 容】 『大人も子どもも健康的に食べられる豆腐と米粉を使ったパン作り』
- 【講 師】 小西 麻理 さん(管理栄養士)
- 【申込み】 2月9日(月)まで ※定員16人
- 【参加費】 300円/食材費



※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。

※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。

《第46回部落解放池田地区研究集会》

- 【と き】 2月4日(水) 午後6時～
- 【と ころ】 ふらっとイケダ(人権文化交流センター)
- 【記念行事】 立春寄席

太神楽 / 豊来家板里さんを迎えて

「太神楽について学び楽しむ」

※参加希望者は、参加申込をお願いします。

- 【申込/問合せ】 池田地区研究集会実行委員会(ふらっとイケダ内)

※市民の皆さんと差別の撤廃と人権が尊重される社会について考えたいと思います。



◆◆◆ 人権等相談事業 ◆◆◆ ※土、日、祝休日は、休み

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)



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で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】 2月18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】 2月5日、12日、19日、26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

※2月11日はお休みです。



◎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

※2月23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】 2月13日、27(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】 2月25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】 2月10日、24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。



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523-1

TEL 072-752-6395 / FAX 072-752-6396

メール: j-center@city.ikeda.osaka.jp