

ご近所誘って、“ふらっと”どうぞ!

2026. 3

# 「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】 3月13日(金) 午後1時～午後3時
- 【と ころ】 ふらっとイケダ(人権文化交流センター)
- 【内 容】 『旬の食材で栄養満点の春キャベツのシューマイ作り』  
栄養価の高い旬の野菜で、春の食を味わいませんか!
- 【講 師】 小西 麻理 さん(管理栄養士)
- 【申込み】 3月6日(金)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。

## 《お誘い講座日程変更のお知らせ》

第3週の金曜日に実施しているご近所お誘い講座は、3月20日が春分の日のため、3月13日(金) 午後1時から実施します。

日時が変わっていますので、参加される方はご注意ください。

ご協力をお願いいたします



◆◆◆ 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】 3月11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】 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）



◎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

【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】 3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】 3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

◎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】 3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。

※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。



【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)