

「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 ☆



★ いつでも だれでも ふらっと どうぞ! ★

ふらっとイケダ（人権文化交流センター）は、昨年度も多くの方にご利用いただきました。

新年度も引き続き各種講座・講習を開催しますので、「ふらっとイケダ」を日常生活での楽しみ、憩いの場、市民交流の場としてご活用ください!!

また、池田市人権協会による「人権・総合生活相談」や、池田市との共催で「脳トレ体操」「リズム&ストレッチ体操」「クチトレ講座」「ご近所お誘い講座」を開いていきます。皆さんのお越しをお待ちしています。

職員一同、市民の皆さんのご利用をお待ちしております。今年度も「ふらっとイケダ」をよろしくお願ひします。

《春の高齢者交通安全講習会のご案内》

【開催日時】 4月8日（水）午後1時～ ※30分から1時間

【と ころ】 人権文化交流センター 1階ロビー

【内 容】 池田警察署警察官による講話およびDVDの上映



◆◆◆ 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）



★「ふらっとイケダ」貸館案内★

会議や各種サークル活動などで、個人や団体の方に「ふらっとイケダ」をご利用いただいています。

＜貸館時間＞ 平日、午前9時～午後5時
※土曜日、日曜日、祝日は休館日です。

＜使用料＞ 無料

＜注意事項＞

- ・営利目的、宗教及び政治活動は利用できません。
- ・貸館は予約が必要です。詳細については、お気軽に「ふらっとイケダ」までご連絡ください。
- ・利用者の皆様が安全で、気持ちよく使っていただけるよう、施設利用の基本ルールを設けています。ルールを守ってご利用ください。



=貸室案内=

＜2階＞

- 会議室
- 料理実習室
- 茶室
- プレイルーム
- カルチャールーム

＜3階＞

- 大集会室
- 会議室

★ 自主学習にもご活用ください ★

2階の「図書資料室」を自主学習室として開放しています。

2020年4月から「free Wi-Fi」を運用しており、スマホやタブレットをご持参いただくと、データ残量を気にせず、色々と調べものができる、学習にも最適な場所となっています。ぜひ、ご活用ください。



☆ 福祉バス時刻表／ご案内 ☆

市役所から「ふらっとイケダ」へは、福祉バスをご活用ください。
60歳以上の方、障がいのある方、妊産婦の方が利用できます。

＜ そよかぜ号 ＞

市役所 → ふらっと → 市民病院 → 市役所
7:47 発 8:38 着発 8:51 発着 8:55 着



＜ きぼう号 ＞

市役所 → ふらっと → 伏尾・伏尾台方面 → ふらっと → 市役所 → 市民病院
8:58 発 9:18 着発 9:35 着発 9:54 着発 10:06 着発 10:09 着

＜ おでかけ号 ＞

市役所 → ふらっと → 伏尾・伏尾台方面 → ふらっと → 市役所 → 市民病院
10:44 発 10:55 着発 11:10 着発 11:26 着発 11:49 着発 11:52 着

《 おでかけ号 》

市役所 → ふらっと → 伏尾・伏尾台方面 → ふらっと → 市役所
 14:03 発 14:23 着発 14:54 着発 14:59 着発 15:14 着発



《 おでかけ号 》

市役所 → ふらっと → 伏尾・伏尾台方面 → ふらっと → 市役所
 15:22 発 16:13 着発 16:40 着発 16:44 着発 16:54 着発

《 2025年度 ご近所お誘い講座／記録 》

開催月日	テ ー マ	講 師
5月16日	【卓球教室】卓球を通して、楽しく健康づくり 『卓球講座～卓球のすすめ～』	池田市卓球協会
6月20日	【料理教室】 夏こそ栄養バランス『ちくわサラダ』	小西麻理（管理栄養士）
7月18日	消費者トラブルに遭わないために 『キャッシュレス化と特殊詐欺』	番田晶子（消費生活コンサルタント）
8月15日	酷暑から健康を守ろう 『熱中症対策について』	健康増進課職員
9月19日	【ひきこもり支援講座】 『不登校。親の気持ち。子の気持ち。』	貞岡実（相談支援コーディネーター）
10月17日	【料理教室】油を使わないお手軽料理 『あげないコロッケ』	小西麻理（管理栄養士）
11月21日	【卓球教室】卓球を通して、地域交流！ 『卓球講座～卓球のすすめ～』	田窪竜治（Tスペースリバティ）
12月19日	～ハッピークリスマス～ ボイストレーナーとクリスマスソングを 楽しみませんか！	①脳トレ 池田市伏尾地域包括支援センター ②ボイストレーナー 山本阿佑美 ③ホルン演奏 加藤徳子
1月16日	～命を守る～ 防火・防災・緊急について考える	池田市消防署細河分署
2月20日	【料理教室】 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』	小西麻理（管理栄養士）
3月13日	【料理教室】旬の食材で栄養満点 『春キャベツのシューマイ作り』	小西麻理（管理栄養士）

★ご案内★ ご近所お誘い合わせて、“ふらっと”お越しください。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、飲み物、マスクをご持参ください。

◎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

【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・4火曜日、午前10時～11時

【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