

ご近所誘って、“ふらっと”どうぞ！

2026. 7

「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】 7月17日（金）午前10時～11時30分
- 【ところ】 ふらっとイケダ（人権文化交流センター）
- 【内 容】 「夏バテ対策に、夏野菜を使ったトルティーヤ（メキシコの伝統的な薄焼きパン）作り
- 【講 師】 小西麻理さん（管理栄養士）
- 【申込み】 7月6日（月）まで ※先着16人
- 【参加費】 500円／食材費



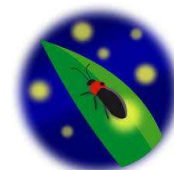
※当日、発熱・咳などの症状のある方は、参加をご遠慮ください。

《 7月、ふらっとからのご連絡 》

「太極拳」／7月20日（月）は海の日でお休みです。 ※日程にご注意ください。

《 ちょっと細河 》

細河地域では田植えが終わり、夕方、田んぼの水面に反射する光はほっと一息をつかせてくれます。今年は、蛍が見られるでしょうか？



◆◆◆ 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。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