

第3弾

★『はんなん健康応援プラン』
ウェブサイトを開設！



阪南市

はんなん健康応援プラン

多彩なメニューで市民の健康づくりを応援します！！

★はんなん元気塾！

＜対象＞
概ね60歳以上の阪南市民

＜開催日程＞ 全9回
10月22日、11月5、12、19、26日、
12月3、10、17、24日（すべて水曜日）

内 容：理学療法士等による運動（60分程度）と健康講話

初回日時：10月22日（水）①9:30～②11:00～ 各75分程度 ※いずれかの時間を選択

受付期間：10月14日（火）～17日（金）

場 所：箱作西住民センター

＜定員＞各20名/計40名
※定員を超えた場合は抽選です



今年度開催のはんなん元気塾！参加者に血圧計をプレゼント！！

※無くなり次第配付は終了します。（予定配付数500台）
※エレコムヘルスケア株式会社様から企業版ふるさと納税として、
ご寄附いただきました。ありがとうございます☆
※参加回数にかかわらず、お一人様一台までとなります。
※本チラシ下段の「元気塾!Plus+」は対象外となります。



申込方法：

①会場：上記受付期間10:00～14:00の間に専用受付（箱作西住民センター入口付近）にて
お申込みください。

②Web：上記受付期間に右記二次元コードよりお申込みください（24時間受付※10/17（金）は14時まで）
・結果通知のご案内方法は会場での受付時、ならびに右記二次元コード内にてお知らせします



◆阪南市立保健センター：7月24日～10月2日の（水）午前で開催中（全9回）

*定員に空きがあれば途中参加可能です。下記プラン事務局までお問い合わせください。

◆阪南まもる館（市役所隣）：令和8年1月9日～3月27日の（金）午後で開催予定（全9回）

☆身近な場所でも『はんなん元気塾！』（詳細情報は広報誌面でお知らせ）

9月スタート（校区・地区）：箱作、福島、下荘、尾崎

（広報はんなん8月号掲載）

1月スタート（校区・地区）：舞、桃の木台、西鳥取、朝日

（広報はんなん12月号掲載予定）

プラス

★はんなん元気塾!Plus+（自由に参加できる運動きっかけづくり教室）

内 容：健康運動指導士等による椅子等を使った運動を中心とした教室

＜定員＞先着 60名

開催日時：①10:00～②13:30～ 各60分程度

＜対象＞概ね60歳以上の阪南市民

月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
午前	18(木)	17(金)	21(金)	18(木)	23(金)	27(金)	26(木)
午後	4(木)	1(水)	6(木)	4(木)	7(水)	12(木)	18(水)

場 所：阪南市地域交流館（体育施設）

申 込：不要・当日直接会場へお越しください（定員超過時は、次回以降の優先参加券をお渡しします）

持ち物：上履、フェイスタオル、飲料、名札（体調不良時等に連絡できる緊急連絡先を裏面等にご記入ください）

問い合わせ先

はんなん健康応援プラン事務局
阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503

受付時間：平日9:30～17:00

☎ 072-472-2800 教室・講座の申し込みは、はんなん健康応援プラン事務局まで

★はんなんエンジョイ講座

＊楽しいメニューで健康づくり！

「楽しく健康に！」をテーマに、多種多様な講座を市内4か所ではほぼ毎月開催します。

各80分程度

《対象》阪南市民なら、
どなたでもご参加いただけます

歳を重ねるごとに美しく！正しい姿勢で若返り！

- ・9月30日（火）10:00～ 場所:阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)
- ・9月30日（火）12:40～ 場所:阪南市立総合体育館

当日は、体内の老化物質の蓄積度を **明治安田**
チェックするAGEs測定も実施！（協力:明治安田生命）

スマホの分からないを解消しようーすっきりスマホ講座ー

- ・10月 4日（土）10:00～ 場所:阪南市立保健センター
- ・10月 4日（土）13:00～ 場所:近畿大阪高等学校(旧下荘小学校)

受付期間：9月2日(火)～9月26日(金)まで※先着順・定員（会場により異なります）に達し次第、受付終了

申込方法：電話申込

上記受付期間の平日10:00-14:00の間に下記はんなん健康応援プラン事務局へお電話でお申込みください

※お申込みのお電話をいただいた際、講座申込みに必要な一定の情報をお尋ねします。

いただいた個人情報は、はんなん健康応援プラン推進事業関係者による申込管理、及び本事業の目的にのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません。

またそれ以外で法令に関わる場合を除き、ご本人の同意なく第三者へは提供いたしません。こちらの内容に同意の上、お電話をおかけください。

《今後の予定》 ＊申込期間などは、9月以降の広報誌面でお知らせします。

※内容は予告なく変更となる場合があります。

- ・10/21(火) 健康長寿の一步!上質な歩行で人生を豊かに!ウォーキング講座（①午前・②午後）
- ・10/25(土) スマホがどんどん好きになるーやってみようスマホ講座ー（③午前・④午後）
- ・11/15(土) もっとスマホを活用しようー実践スマホ講座ー（③午前・④午後）
- ・11/18(火) もっとスマホを活用しようー実践スマホ講座ー（①午前・②午後）

場所：①阪南まもる館、②阪南市立総合体育館、③阪南市立保健センター、④近畿大阪高等学校(旧下荘小学校)

★はんなん健康まつり～はかって知ろう！自分のカラダ～

開催日時：令和8年1月18日(日)に**開催決定！**

会場：サラダホール(小ホール)と阪南まもる館

続報をお待ち
ください☆



体力測定会や健康を
テーマにした体験/
測定をご提供予定!!

◆介護予防拠点からのお知らせ◆

介護予防 体力測定会

イベント

2025

主催 阪南市

参加条件:阪南市在住の40歳以上の方

参加費 無料

開催日時 8月23日(土) 10:00～15:00

チェック内容

●バイタルチェック

- ・血圧測定
- ・体組成測定

●体力測定

- ・5m歩行速度
- ・握力
- ・片足立ち
- ・5回立ち上がりテスト
- ・TUG

●アンケート

日常生活や健康状態、運動習慣
に関する簡単なアンケートです。

開催場所は
裏面に記載の
4会場!!

毎日の健康を考えていきいきとした生活を送って行きましょう。

体力測定会会場

以下の4拠点に直接ご予約して下さい

● いきいき交流センター

〒599-0212 阪南市自然田1880-5
TEL (072)471-6575

● えぶろんの会

〒599-0223 阪南市光陽台一丁目16番10号
TEL (072) 473-6606

● おざきエーライン

〒599-0201 阪南市尾崎町71-1
TEL080-9282-8212

● はこつくりエーライン

〒599-0232 阪南市箱作331 レナート 箱作103号
TEL070-4446-6363

8/23

(土)

10:00-15:00

予約優先制になりますので
予約をしていただくと
スムーズにご参加可能です。

予約先



ご予約以外のお問い合わせ、ご質問は
阪南市役所・介護保険課 TEL(072)489-4526迄