

すべて
無料

あなたに合った
運動が
きっと見つかる!

運動講座

健康意識を高めフレイルを予防するために、
あなたも **運動体験してみませんか?**



親子対象

なわとび

親子なわとびエクササイズ

R8.9～R8.12 (全10回予定) **会場** 千里中央公園、服部緑地公園
株式会社 JUMPLIFE **080-6961-6477**

親子対象

マルチスポーツ

とよなかマルチスポーツ体験会

R8.10～R8.12 (全2回予定) **会場** 豊中市内各地
とよなかマルチスポーツ実行委員会 **080-6961-6477**

一般対象

体操

元気に若く!「歩行」と「姿勢」のための体操講座

R8.7～R9.3 (15回予定) **会場** 豊中市内各地
健プロ体操 **080-9479-9911**

親子対象

一般対象

スケートボード

親子でスケートボード体験・体幹を鍛えてフレイル予防

R8.7/7～11/13 (20回予定) **会場** 豊中市野田町1-1 旧野田小学校1F
SKOG 株式会社 **090-9618-9137**

一般対象

ピラティス

大人のための疲れにくい体をつくるピラティス教室

R8.7～R9.3 (8回予定) **会場** Beach town 服部緑地 豊中市服部緑地1-6
Laughter Body Work Base **070-8555-8887**

一般対象

体操

**「すっきり健康イス体操教室」
イスに座りながらで安心・フレイル対策運動**

R8.7～R9.3 (18回予定) **会場** 千里文化センターコラボ、庄内コラボセンター
Laughter Body Work Base **070-8555-8887**

令和8年度 (2026年度)

豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業
豊中市 健康医療部 健康推進課

- 各講座の実施日はHPをご確認ください。
(記載の日時は5/29時点のものです。)
- 申込・内容などの詳細は、各実施団体にお問合せください。



各講座の
詳細は
(豊中市HP)



裏面にもあります

すべて
無料

あなたに合った
運動が
きっと見つかる!

運動講座

健康意識を高めフレイルを予防するために、
あなたも **運動体験してみませんか?**



親子
対象

バスケットボール



豊中親子バスケットボール教室「いっぽ」

R8.7～R9.3の毎月第2日曜 (10回予定) 会場 市立障害福祉センター ひまわり
BOND 090-5367-3818 ※ショートメールで申込

バランスボール



一般
対象

親子
対象

バランスボールエクササイズ講座

R8.9～R9.3 第1金曜・第2土曜 (月1回予定) 会場 豊中市内各地
ポンポンバラボ 090-7881-3783

一般
対象

ケアフィットダンス



ケアフィットダンス

R8.7～R9.3 (10回予定) 会場 豊中市穂積1-3-1 2F BBホール
一般財団法人 DanceSport Heritage Japan 090-1488-9356

キッズダンス



親子
対象

親子参加型キッズダンススクール

R8.8月,12月 (2回予定) 会場 豊中市穂積1-3-1 2F BBホール
一般財団法人 DanceSport Heritage Japan 090-1488-9356

ライフキネティック



親子
対象

親子で笑顔に! 豊中ワクワク運動プロジェクト

R8.8～R9.3 (7回予定) 会場 本町2丁目1-72 増田ビル3号
合同会社 CLOTHOVER 06-6676-7816

声と体の運動



一般
対象

声とからだでつながる健康講座 フレイル予防プログラム

R8.10～R9.3 (10回予定) 会場 千里文化センターコラボ、庄内コラボセンター 他
千里ニュータウンFM放送株式会社 06-6872-9111

令和8年度 (2026年度)

豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業
豊中市 健康医療部 健康推進課

- 各講座の実施日はHPをご確認ください。
(記載の日時は5/29時点のものです。)
- 申込・内容などの詳細は、各実施団体にお問合せください。



講座の
詳細は
(豊中市HP)



裏面にもあります