

下記イメージをベースにマップ（A3・両面）を作成（下記資料は今回地区とは別のものとなっています）

- ✓ 高齢者・医師・運動・健康づくりに関するイメージを挿入
- ✓ イラストや雰囲気は自由に変更可
- ✓ 男女比はほぼ均等が望ましい（表紙以外も）
- ✓ チラシ背景の緑ベース（表紙以外も）
- ✓ 表紙に当該地区のキャラクター挿絵（画像は提供）を挿入（表紙以外も適宜）

地区名を変更

地区名を変更

「令和6年度」に変更



下記イメージをベースにマップ（A3・両面）を作成（下記資料は今回地区とは別のものとなっています）

散歩コースを地区のものに差し替え



- 当該地区の地図に差し替え
- 記載する施設の場所にポイント
- 可読性・理解しやすいさを増すため、可能な限りランドマークにはイラスト追記が望ましい。
必ずしもイラストは不要だが、掲載してもよいと想定するランドマークは以下の通り。
- 寺
- 役場
- 駅
- 温泉施設
- 道の駅 等

- 別紙「マップ掲載施設」の施設を記載
- スペースに余裕が見込まれるため、営業時間のほか、申し込み方法（窓口）などの補足情報も追記

施設数が少なく余剰スペースができる場合は、写真やイラストを掲載

① ふれ愛センター	利用料	無料	営業時間	8:45～17:15(貸館22:00まで)
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺883-1	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	〇	〇
② 多目的グラウンド(湖風グラウンド)	利用料	2,000円/2時間	営業時間	全日 9:00～21:00
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺883番地5	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇	×	〇
	〇	〇	〇	〇
③ 多目的グラウンド(シーサイドドーム)	利用料	1,000円/1面/1時間	営業時間	全日 9:00～21:00
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺883番地5	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	〇
	〇	〇	〇	〇
④ 田尻町営プール	利用料	大人150円、小人50円	営業時間	9:00～18:00(6月1日～9月末)
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺713番地2	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	×	〇	〇
	〇	×	〇	〇
⑤ 第1デニスコート(尾張池デニスコート)	利用料	400円/1時間	営業時間	9:00～17:00(6～9月:08:00～18:00)
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺114番地1	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	×	×	×	×
	×	×	×	×
⑥ リンくう住宅集会所(自治会所有)	利用料	—	営業時間	—
大阪府泉南郡田尻町りんくうポート413-20	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	×	×

⑦ 吉祥寺集会所	利用料	800円～	営業時間	8:00～10:00(休館12/29～1/3)
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺890	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	×	〇
⑧ 吉見集会所	利用料	800円～	営業時間	8:00～10:00(休館12/29～1/3)
大阪府泉南郡田尻町吉見526-3	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	×	〇
⑨ たじりっち広場	利用料	無料	営業時間	9:00～19:00
大阪府泉南郡田尻町りんくうポート413-24	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	×	×	×	×
	×	×	×	〇
⑩ 子育て支援センター	利用料	無料	営業時間	9:00～17:00
大阪府泉南郡田尻町吉祥寺883-1	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	〇	〇
⑪ 泉佐野市健康増進センター(田尻町助成会施設)	利用料	町民料金あり	営業時間	9:00～21:00
泉佐野市新安部1丁目1-21	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇	〇	〇
	〇	〇	〇	〇
⑫ サムヤヨガ	利用料	2,000円/4回(グループレッスン)	営業時間	—
会場)吉祥寺集会所: 大阪府泉南郡田尻町吉祥寺890	AED対策	感染対策	血圧計	更衣室
	シャワー	ロッカー	トイレ	駐車場
	駐輪場			
	〇	〇(消毒液)	〇	×
	〇	〇	×	〇

マップ掲載予定の施設

#	施設名	住所	連絡先	
1	町民グラウンド			
2	総合体育館			
3	総合グラウンド			
4	テニスコート			
5	町立生涯学習センター			
6	町立広場			
7	町立グラウンドゴルフ等多目的交流 広場			

下記イメージをベースにマップ（A3・両面）を作成（下記資料は今回地区とは別のものとなっています）

- 別紙「掲載予定のプログラム」の内容を記載
- スペースに余裕が見込まれるため、文字サイズは大きめにしたうえで、申込先欄を拡張

- 余剰スペースができる場合は、写真やイラストを掲載
- 許可が出た場合は、元気ぐんぐんトレーニングを実施している集会所をマップにて掲載

プログラム一覧					
プログラム名／開催場所	利用料	実施日時	レベル	プログラム内容	申込先
ディスコン ふれ愛センター	無料	水曜（月1回）／13:30～15:00	低リスク層	円盤状のディスクを2チームに分かれて投げあうディスクを楽しみ、インストラクターが投げ、観察・受けひきを考えゲーム形式で行います。	1
まんてーディスコン ふれ愛センター	年会費／200円	月曜（月3回）／13:30～15:00	低リスク層	ある程度ディスクのゲームの仕方を知れた中へ上級者の時のサークルです。	1
男の筋トレ体操 ふれ愛センター	無料	火曜／13:15～14:15	低リスク層	男性専用の教室。健康運動指導士が認知症予防のための運動を行います。	1
まほへのトレーニング① ふれ愛センター	無料	木曜／9:30～10:30	低リスク層	まほ先生が日頃の運動不足の解消に繋ぐ運動を中心に体力アップを図る教室です。	1
まほへのトレーニング② ふれ愛センター	無料	木曜／10:45～11:45	低リスク層	「まほへのトレーニング」の半級へ上級者向けの教室です。柔軟性を高めるストレッチ～下半身強化の筋トレまで有酸素運動を取り入れた強い身体づくりを行います。	1
生きがい体操② ふれ愛センター	無料	木曜／13:30～14:30 木曜／14:45～15:45	低リスク層	インストラクター指導のもとで行う基本動作に合わせた運動です。筋力維持を目的とした軽めの運動や遊びを取り入れた運動など、ストレッチを取り入れ、教室は好評です。 ※参加者はお楽しみ品としてお楽しみ品がもらえるという特典があります。	1
さくらクラブ ふれ愛センター	1回／500円	月曜（月3回）／10:00～11:30	低リスク層	親子に寄り添って、季節に合わせて全身を動かす体操教室です。認知症の予防と運動能力を高めるストレッチやうねりダンスなどのエクササイズを行います。	1
リフレッシュ体操 ふれ愛センター	1回／500円	火曜（月3回）／10:00～11:30	低リスク層	身体のパフォーマンスを上げ、可動域と筋力の向上を目指す運動をしています。主に軽い筋トレを行い、体のコンディショニングを保てる教室です。	1
コミュニティーサロン ふれ愛センター	無料	火曜（月2回）／10:00～11:30	低リスク層	室内用バレーボールのようなスティックと専用ボールを使います。教室独自のルールを適用した室内用バレーボールの教室です。	1
卓球 ふれ愛センター	無料	火曜／13:00～17:00 水曜／9:00～12:00	低リスク層	卓球好きが集まってゲーム形式で楽しみ、むりーくです。ゲーム形式は、シングルスを中心、ダブルス形式では行っています。同じ形式で本場日本60～80～も開催しています。	1
やさしい太極拳 ふれ愛センター	1回／500円	水曜（月3回）／9:30～11:00	低リスク層	初めての方でも参加しやすい太極拳教室です。正しい呼吸法・正しい姿勢の習得に役立ちます。	1
きずなサークル ふれ愛センター	無料	金曜／10:00～11:30	低リスク層	フレイル予防のため、椅子を使って、下半身に重点を置いた筋トレを実施。	1
ダンスいろいろ ふれ愛センター	1回／500円	金曜（月3回）／10:00～11:30	低リスク層	流行曲、ラテン系、民謡、よさこいなどの音楽に合わせてダンスを取り入れた運動教室です。認知症予防、心臓機能向上、ストレッチ効果、効果的です。	1
ほほえみ健康クラブ ふれ愛センター	無料	金曜／13:30～15:00	低リスク層	介護予防事業から発展したサークルです。健康を維持するために、DVDを利用しながら椅子を使った筋トレ、ボジショナルストレッチを実施。	1
さわやかサロン ふれ愛センター	無料	水曜／13:00～15:00	低リスク層	「人が集まって楽しむ」ことを趣旨としたサークルです。趣味・レジャー・ゲーム・ボールなどを高次元に楽しんでいます。	1
健活ウォーキング・カフェ ふれ愛センター	無料	毎月第3金曜／10:00～11:30	低リスク層	ウォーキングスタイル指導のもと、効果的なウォーキングを学び実践する教室です。健康カフェでは、旬の食材を使った健康レシピの試食ができます。	2
健康フィットネス教室 ふれ愛センター	無料	金曜／19:00～20:00 土曜／09:30～10:30・11:00～12:00	中リスク層	40～50歳代がコア利用。体を動かす習慣をつける健康づくり教室です。働く世代向けの運動メニュー、楽しく体を動かす習慣をつける教室です。	2
めっちゃボール倶楽部 ふれ愛センター	300円／年	毎週水曜／13:00～15:00	低リスク層	ボールを使ってウォーキングする教室です。ふれ愛センター周辺、マールビル一帯周辺をみんなで歩こう！	2
ワッパッパ倶楽部 ふれ愛センター	1,000円／月	毎月第1・3水曜／13:30～15:00	低リスク層	毎週、みんなで交流しながらのエクササイズを交え、「ワッパッパ」と楽しく体操する教室です。	2
健康大得 ふれ愛センター	300円／月	毎週金曜／10:00～11:30	低リスク層	健康DVDを見ながら、みんなでカラダを動かすエクササイズ運動、ダンベル体操、マット運動など様々なメニューを行う教室です。	2
健活カラダチェック会 ふれ愛センター	無料	毎月1回	低リスク層	体組成測定で自分のからだについてチェックしよう！自身のからだをどんな状況で変化させるか確認。まじゅう保健所・看護所があるの体について説明します！	2
野球教室 南風グラウンド	有料	開催曜日要確認	健康層	こども遊びとひとりに野球の楽しさを伝えながら、協調性を大切にして指導。	3
テニス・サッカー・体操教室 シーサイドドーム	有料	開催曜日要確認	健康層	ドーム内コートにてテニス・サッカー・体操教室をおこなっています。	3
人生大進サロン らんくつ住宅協会の	無料	火曜／13:15～14:15 火曜／14:30～15:30	低リスク層	健康運動指導士や看護士による手厚いサポートのもとで行われる75歳以上がメインの初めの体操教室です。参加費20名程度で開校されます。健康相談もしてもらえます。	1
元気チェック講座 らんくつ住宅協会の	無料	水曜／14:00～15:00	低リスク層	理学療法士による4ヶ月1カ月の個別体操教室です。管理栄養士は毎週、歯科衛生士も1カ月に1回参加します。体力測定も実施しています。	1
人生大進サロン 森祥寺集会所	無料	金曜／13:15～14:15 金曜／14:30～15:30	低リスク層	健康運動指導士や看護士による手厚いサポートのもとで行われる75歳以上がメインの初めの体操教室です。参加費20名程度で開校されます。健康相談もしてもらえます。	1
元気チェック講座 森祥寺集会所	無料	火曜／14:00～15:00	低リスク層	理学療法士による4ヶ月1カ月の個別体操教室です。管理栄養士は毎週、歯科衛生士も1カ月に1回参加します。体力測定も実施しています。	1
元気チェック講座 森祥寺集会所	無料	金曜／10:00～11:00	低リスク層	理学療法士による4ヶ月1カ月の個別体操教室です。管理栄養士は毎週、歯科衛生士も1カ月に1回参加します。体力測定も実施しています。	1
人生大進サロン 吉見集会所	無料	水曜／13:15～14:15 水曜／14:30～15:30	低リスク層	健康運動指導士や看護士による手厚いサポートのもとで行われる75歳以上がメインの初めの体操教室です。参加費20名程度で開校されます。健康相談もしてもらえます。	1
プーテン倶楽部（高齢者教室） 子育て支援センター	無料	2か月に1回、 数回月の第2火曜10:00～11:30	健康層	子育てで疲れた心身を子どもを助けてリフレッシュする教室です。ストレッチや音楽運動などでお楽しみいただけます。	4
各種プログラム 泉佐野市健康増進センター	有料	プログラムによる	低リスク層	泉佐野市立健康増進センターのプール・ジム・ランニングロードを利用する際に、市民料金で利用できます。	5
ヨガ サマツヨ	有料	2,000円／4回（グループレッスン） ※料金変更の場合あり	中リスク層	講座歴20年の指導者が担当する本格的なヨガ教室です。1人でも参加しやすい雰囲気です。最終卒業会・山形町立公民館の2か所で開催しています。	6

申込先

1 田尻町社会福祉協議会
072-466-5015
4 田尻町子育て・地域福祉課
072-466-5013

2 田尻町健康課
072-466-8811
5 泉佐野市健康増進センター
072-469-1000

3 シーサイドドーム
072-490-2300
6 QRコードからLINEにてお問合せ下さい ▶

掲載予定のプログラム

#	プログラム名	主にヒアリングで確認予定の事項					別途決定
		実施場所	参加料	実施時期	主な内容 (もしくは過去の実績)	申込先	推奨レベル
1	生涯学習センター 前期教室			別途周知			
2	生涯学習センター 後期教室			別途周知			
3	町内ウォーキング		1,000円／回	毎週月曜日			
4	ストックウォーキング			毎月第三火曜日			
5	町立総合体育館 トレーニング講習会						
6	からだ測定会		無料	別途周知			
7	クラブ・サークル一日体験会		無料	別途周知			
8	各種スポーツ教室						
9	高齢者向けトレーニング		無料	グループにお問い合わせ ください			