

「介護予防の大切さ」を楽しみながら知っていただくため、 大阪市では年間を通じて多種多様なイベントを実施します！ 初回は6/28、豊臣兄弟ゆかりの地である大阪城周辺で“筋トレ×歴史探訪ウォーキング”

大阪市では、介護予防をさらに推進するため、令和7年4月から、「すこやかに かいご予防で いい人生」の頭文字をとった「すかいプロジェクト」を実施しています。

本プロジェクトの一環として、令和8年度においては、一人でも多くの65歳以上の市民の方に、ご自身の健康状態を意識し、「介護予防の大切さ」を楽しみながら知っていただくため、年代、興味、関心等に応じて、年間を通じて多種多様なイベントを実施します。

本プロジェクトにかかるイベントは今後、市内のさまざまな魅力的な施設等において開催し、大阪市介護予防アンバサダーである内場勝則さんと未知やすえさんが登場するイベントも予定しています。

今後開催するイベントについては、大阪市ホームページ「[大阪市では、多彩な“介護予防や健康づくりに関するイベント”をご用意し、あなたのご参加をお待ちしています！](#)」内で随時お知らせしますので、ご確認ください。

記念すべき1回目のイベントでは、今年のNHK大河ドラマの主人公豊臣秀長ゆかりの地である大阪城公園及びその周辺を舞台として、プロ講師による筋力トレーニングやウォーキングに関する講座、大阪城天守閣の学芸員による解説付き歴史探訪ウォーキングを実施します。本イベントに参加いただいた方には、豊臣兄弟にちなんだ素敵な記念品もお渡ししますので、ぜひご応募ください。



介護予防ガイドブック（令和7年度発刊）



大阪市介護予防アンバサダー 内場勝則さん・未知やすえさんを招いたトークショー（令和7年度開催）



健康測定会の様子（令和7年度開催）

■6月に実施する初回イベント

おとなの健康づくりのススメ in 大阪城公園 ～「鍛えて」「歩いて」「学んで」元気に！筋トレ×歴史探訪ウォーキング～

取材を希望される場合は、令和8年6月25日（木曜日）17時までに、大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課（06-6208-8087）へ連絡をお願いします。

開催日時：令和8年6月28日（日）10時30分～12時00分（予定）

（注）雨天決行。荒天の場合は開催を中止します。

開催場所：大阪歴史博物館（大阪市中央区大手前4丁目1番32号）、大阪城豊臣石垣館、大阪城公園およびその周辺

対象者：65歳以上であること

大阪市にお住まいであること

約1kmのコースを自力で安全に歩行できる体力を有すること

（注）本イベントでは、屋内での簡単な運動や、屋外の勾配のある道でウォーキングを行います。

募集人数：50名（抽選）

参加費：無料

申込方法：応募フォームよりお申し込みください。

応募フォーム：<https://osakacityfukushi.cp-form.jp/2606event/>

応募期間：令和8年6月3日（水）14:00～令和8年6月14日（日）

通知方法：WEBフォームでご応募いただいた方へ後日、メールで応募結果を通知します。

当日の受付方法：受付は10時から、大阪歴史博物館4階第1研修室で行います。

【プログラム内容】

筋力トレーニング・ウォーキング講座 10時30分～11時15分

ウォーキングスペシャリストである山口マユウさんを講師としてお招きし、筋力トレーニングやウォーキングに関する講座を実施します。※原則として途中入場はできません。

実施場所：大阪歴史博物館4階 第1研修室

施設へのアクセス方法は、[大阪歴史博物館公式ホームページ](#)をご確認ください。

施設内の開催場所については、[大阪歴史博物館の館内マップ](#)をご覧ください。

大阪城公園周辺歴史探訪ウォーキング 11時30分～12時00分

講師である山口マユウさんと一緒に、大阪歴史博物館を出発し、大阪城天守閣学芸員による解説を聞きながら、大阪城豊臣石垣館をめざして歴史探訪ウォーキングを実施します。大阪城天守閣前では、記念撮影を行います。

※ウォーキング開始後、途中から参加はできません。

実施場所：大阪城公園周辺（大阪歴史博物館から豊臣石垣館まで）

歩行距離：約1km

所要時間：30分程度

（注）天候等によりプログラムの内容等を変更する場合があります。

講師紹介



山口マユウさん

（ウォーキングスペシャリスト・一般社団法人日本DFWALK協会代表）

大阪城豊臣石垣館の見学（大阪城公園周辺歴史探訪ウォーキング終了後～）

希望者のみ、令和7年にオープンした豊臣石垣館において、400年以上地中に眠り続けていた初代大阪城の石垣を見学いただけます。

実施場所：大阪城豊臣石垣館

取材に関するお問い合わせ

大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課 TEL：06-6208-8087

令和8年6月10日（水曜日）以降、本イベントに関する問い合わせは、大阪市総合コールセンターにお願いします。

大阪市総合コールセンター 06-4301-7285（8時～21時・年中無休）

■令和8年度 年間スケジュール

年間10回程度の小～中規模イベントと、ステージ企画等を盛り込んだ2回の大規模イベントを市内各地で開催（一部は出展）します。大阪の魅力を発見し、楽しみながら介護予防へ取り組んでいただけます。今後開催するイベントについては、大阪市ホームページ「[大阪市では、多彩な“介護予防や健康づくりに関するイベント”をご用意し、あなたのご参加をお待ちしています！](#)」内で随時お知らせしますので、ご確認ください。



(参考) 大阪市介護予防アンバサダー
内場勝則さん・未知やすえさん

今年度もイベントや動画に登場予定！
(注) 1回目のイベントでは登場しません。

イベント2回目(今後の状況により日程等が変更される場合があります)

おとなの健康づくりのススメ in プール

元オリンピック水泳日本代表選手千葉すずさんと一緒に水中ウォーキング等、楽しく体験する介護予防レクリエーション。

開催日時：令和8年7月13日（月）

開催場所：浪速スポーツセンター（大阪市浪速区難波中3-8-8） 浪速屋内プール

詳細：近日発表

講師紹介



千葉すずさん

(バルセロナオリンピック、アトランタオリンピック日本代表)

イベント詳細及び募集開始日時は、大阪市ホームページ「[大阪市では、多彩な“介護予防や健康づくりに関するイベント”をご用意し、あなたのご参加をお待ちしています！](#)」内で随時お知らせします

■“すかい”プロジェクトについて

「すこやかに かいご予防で いい人生」を合言葉に、元気なうちから介護予防に取り組む大切さを伝える大阪市の事業です。「知る」「始めてみる」「楽しむ」「広げる」の4つの柱を軸に、これまで介護予防に関心がなかった層に対しても、大阪らしいエンターテインメントを交えたアプローチを行っています。

大阪市福祉局ホームページでは、これまでの取り組みを紹介しています。詳細は以下よりご確認ください。

[だから いま 介護予防！](#)

[介護予防の更なる推進 “すかい”プロジェクト が始まります！ ～ 「すこやかに」「か」いご予防で「い」い人生～](#)

取材に関するお問い合わせ

大阪市福祉局 高齢者施策部 地域包括ケア推進課 TEL：06-6208-8087

令和8年6月10日(水曜日)以降、本イベントに関する問い合わせは、大阪市総合コールセンターにお願いします。
大阪市総合コールセンター 06-4301-7285 (8時～21時・年中無休)