

	番号	名称・内容	日 時	場 所	備 考
木川南	24	高齢者食事サービス	第1・3(金)11時30分～	木川南社会福祉会館 老人憩の家 (木川東1-4-9)	費用：250円
		ふれあい喫茶	第1(水)14時～16時		費用：100円
		いきいき百歳体操	(木)10時30分～		
		いきいきサロン	第2・4(月)14時 ～16時		作品作りなど介護予防を目的とした教室です。 音楽に合わせて体操します。
		リズム体操	第2(水)第4(木)11時～		
十三	25	高齢者食事サービス	第2(火)11時30分～	十三社会福祉会館 老人憩の家 (十三東5-1-23)	費用：250円
		ふれあい喫茶	第3(土)13時30分～15時30分		費用：100円
		いきいき百歳体操	第1,2,3(月)10時～(変更有り)		
26	いきいき百歳体操	(木)10時～	十三ベルコセレモニーホール (十三東1-19-12)		
野中	27	高齢者食事サービス	第1・3(月)12時～	野中福祉会館 (野中南1-12-13)	費用：250円
		ふれあい喫茶	第4(火)13時30分～15時30分		費用：100円
		いきいき百歳体操	(木)10時～		
28	いきいき百歳体操	(水)10時～	野中北二会館 (野中北2-19-1)		
29	いきいき百歳体操	①(火)10時～ ②(火)10時45分～	淀川区老人福祉センター (野中南2-1-5)	問合せ：淀川区老人福祉センター (☎6304-9118)	
神津	30	高齢者食事サービス	第2(火)11時30分～	神津福祉会館 (十三元今里2-2-45)	費用：200円
		ふれあい喫茶	第2(土)14時～15時30分		費用：各200円
		いきいき百歳体操	①(月)10時15分～ ②(月)11時15分～		
		身体スッキリ 簡単ヨガ & ストレッチ	第2・4(金) ①10時～ ②11時～		費用：月500円
新北野	31	ふれあい食事サービス	(金)11時30分～	新北野福祉会館 (新北野2-10-23)	費用：300円
		ふれあい喫茶	第3(日)9時30分～11時30分		費用：100円
		ふれあいサークル (いきいき百歳体操)	第1(火) 第2・3・4(木) 10時～12時(10時～10時30分)		
	32	ふれあい喫茶	第1(日)9時～11時30分	新北野第3コーポ集会所 (新北野1-10-3)	費用：セットで200円
33	いきいき百歳体操	①(水)9時50分～ ②(水)10時40分～	新北野第2コーポ集会所 (新北野2-4-23)		
塚本	34	ふれあい食事サービス	(木)11時30分～	塚本福祉会館 (塚本3-5-22)	費用：250円
		ふれあい喫茶	第2(金)13時30分～15時30分		費用：100円
		いきいき百歳体操	(金)10時～		
		生きがい教室	年4回		作品作りなど介護予防を目的とした教室です。
田川	35	ふれあい食事サービス	第1(土)・3(木)12時～	田川社会福祉会館 (田川2-2-26)	費用：250円
		ふれあい喫茶	第3(土) 13時～15時		費用：100円
	36	いきいき百歳体操	(土)10時～	田川小学校 (田川2-9-37)	
37	趣味の会	第2・4(木)13時～15時	田川老人憩の家 (田川北1-5-8)	手芸 年会費1,000円＋材料費	
三津屋	38	高齢者食事サービス	第4(土)12時～	三津屋会館 (三津屋南2-20-29)	費用：300円
		ふれあい喫茶	第4(水)10時～11時45分		費用：100円
		いきいき百歳体操	①(金)9時30分～ ②(金)10時30分～		
		映画会	第2(水)13時～		費用：無料
39	北三にここ運動	第3(木) 13時30分～14時30分	三津屋北三振興町会会館 (三津屋北2-8-12)		
加島	40	ふれあい喫茶	第2・4(木) 14時～16時	加島・三津屋文化センター (加島1-57-20)	費用：100円
		ふれあい教室	第3(木)10時～11時30分		体操等の介護予防を目的とした教室です。
		いきいき百歳体操	(金)14時～		
	41	いきいき百歳体操	(金)13時～	加島南第4住宅集会所 (加島1-30-1)	
	42	いきいき百歳体操	(金)13時30分～	介護付有料老人ホームリュミエール加島 (加島4-16-35)	
	43	いきいき百歳体操	(水)①10時30分～ ②13時30分～	加島西振興町会会館 (加島3-14-12)	
	44	いきいき百歳体操	(土)13時30分～	加島南第2住宅集会所 (加島1-2-1)	
	45	いきいき百歳体操	(火)10時～	加島校南振興町会会館 (加島1-1-21)	
46	いきいき百歳体操	(木)14時～	なかしも会館 (加島3-3-44)		
47	いきいき百歳体操	①(水)14時～ ②(木)14時～	今之町振興町会会館 (加島2-7-13)		

高齢者の総合相談窓口

淀川区地域包括支援センター

担当地域 新高、三国、西三国、東三国、新東三国

三国本町 2－14－3 ☎6394－2914

担当地域内の総合相談窓口（ランチ）

- 新高ランチ（陽だまりの苑）**（担当地域）新高、野中
新高 4－15－25 ☎6397－0710
- 東三国ランチ（なみはや）**（担当地域）東三国、新東三国
東三国 2－12－16 ☎6350－2880

淀川区東部地域包括支援センター

担当地域 西中島、木川、木川南、北中島、宮原

西宮原 1－6－45 ☎6350－7310

担当地域内の総合相談窓口（ランチ）

- 十三ランチ（淀川暖気の苑）**（担当地域）西中島、木川、木川南、十三
木川西 4－5－40 ☎6885－7811

淀川区西部地域包括支援センター

担当地域 三津屋、加島

加島 1－34－8 ☎6305-0737

淀川区南部地域包括支援センター

担当地域 十三、野中、神津、新北野、田川、塚本

十三元今里 1－1－52 ☎6309－1400

高齢者の生きがいづくりの拠点

○淀川区老人福祉センター

野中南 2－1－5（淀川区民センター 2 階） ☎6304－9118

区役所の相談窓口

○淀川区役所 保健福祉課

十三東 2－3－3

（保健福祉）☎6308－9857

（健康相談）☎6308－9968

（介護保険）☎6308－9859

このマップに掲載している交流の場・集いの場に関するお問合せは、

お問合せ先 淀川区社会福祉協議会 ☎6394－2900

いきいき百歳体操のお問合せは、

お問合せ先 淀川区保健福祉センター 健康相談（区役所2階）☎6308－9968 までご連絡下さい。

発行：2019年10月

高齢者の集いの場 マップ



いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らすために、元気なうちから体操などの活動に参加したり、人と交流することが大切です。

身近な地域で開催されている交流の場や介護予防の取組みに参加しませんか？



大阪市淀川区社会福祉協議会

（淀川区三国本町2-14-3 ☎6394-2900）

高齢者の集いの場マップ

淀川区内の地域、町会単位などで開催している交流の場や、いきいき百歳体操などの介護予防の集いの場です。

●ふれあい喫茶

18地域の会館等で、ボランティアさんの作るコーヒーやジュースを飲みながら、ふれあえる場です。予約不要。どなたでもご参加いただけます。

問合せ 淀川区社会福祉協議会
(☎6394-2900)

●いきいき百歳体操

重りを手首、足首につけて座って行う筋力運動です。準備運動、ストレッチを含め約30分間の体操で、週に2回継続的に行うのが効果的です。転倒予防、寝たきり予防に始めてみませんか？

※地域によって参加条件が異なります。ご確認ください。

問合せ 淀川区保健福祉センター健康相談（区役所2階）
(☎6308-9968)

●高齢者食事サービス

一人暮らしの高齢者や高齢者世帯の方を対象に安否確認や、閉じこもり予防を目的に、地域の会館等で開催しています。
※参加条件や定員がありますので、必ず事前にお問合せください。

問合せ 淀川区社会福祉協議会
(☎6394-2900)

番号	名称・内容	日 時	場 所	備 考			
新東三国	① 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操 にこにこ教室	第3(土)11時30分～	新東三国社会福祉会館 憩の家 (東三国2-22-10)	費用：250円			
		休止中					
		(金)10時～					
		第1(火)10時～		介護予防を目的とした教室です。			
	②	いきいき百歳体操	(水)13時30分～	ユニライフ北大阪集会所 (東三国3-9-11)			
東三国	③ いきいき百歳体操	第1・3・5(金)11時～ 第2・4(水)11時～	ソシエ北大阪 パルハウスなでしこ (東三国3-9-21)				
		④ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操	第2・4(水)12時～ 第2(水)13時～15時 (木)10時30分～	東三国センター (東三国6-3-14)	費用：300円 費用：100円		
北中島		⑤ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操 いきいき教室 歌声ひろば	第4(金)12時～ 第1・3(金)13時～15時 (月)10時30分～ 第2(火)10時～ 第2(土)13時30分～	北中島社会福祉会館 憩の家 (東三国1-20-6)	費用：300円 費用：100円 介護予防を目的とした教室です。 唱歌、カラオケを歌い、おしゃべりしましょう。		
	⑥ いきいき百歳体操 喫茶「オアシス」		(水)10時～ (土)13時～16時		ファミリーハイツ1号館集会所 (西宮原3-3-1) ファミリーハイツ1号館ロビー (西宮原3-3-1)	費用：100円	
			⑦ いきいき百歳体操		(水)13時30分～	新三国住宅1号館集会所 (西宮原3-3-11)	
			⑧ いきいき百歳体操		(金)10時30分～	ハイマート新大阪集会所 (宮原5-9-39)	
	宮原		⑨ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶		第2(土)12時～ 第2(水)13時～15時	宮原地域集会所 (三国本町1-12-13)	費用：250円 費用：100円
		⑩ いきいき百歳体操	(木)10時～	ミード宮原センター (西宮原1-6-45)			
	西三国	⑪ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操	第3(金)12時～ 第1(土)13時30分～15時30分 ①(火)10時～ ②(火)11時～	西三国センター (十八条3-1-65) 西三国社会福祉会館 (西三国1-21-1)	費用：300円 費用：100円		
			⑬ いきいき百歳体操	(金)10時～	NPO 法人ここから100 (十八条2-15-1)		
三国			⑭ 高齢者食事サービス 三国げんき倶楽部 ふれあい喫茶 いきいき百歳体操 いきいき百歳体操	(木)11時30分～ 第1(木)13時～ 第2(土)13時～15時 (木)10時～ (火)10時～ (水)14時～	三国社会福祉会館 (三国本町3-30-6) 三国センター (西三国3-18-12) コモンズ三国 地域交流スペース (三国本町2-14-23) 介護付き有料老人ホームみさき西三国 (西三国1-2-23)	費用：300円 介護予防、交流の場です。 費用：130円	
	新高	⑮ ふれあい喫茶 いきいき百歳体操 ボランティースクール		第1・3(水)14時～16時 ①(火)13時30分～ ②(火)14時30分～ 年3回	新高社会福祉会館 (新高4-10-16)	費用：300円 費用：100円 介護や福祉、生きがいが づくりの学習会等	
				⑯ いきいき百歳体操	(木)14時～	レックスタウン新高第1集会所 (新高1-12-1)	
				西中島	⑰ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操	第2(火)11時30分～ 第4(水)13時30分～15時30分 (火)14時～	西中島社会福祉会館 老人憩の家 (西中島4-9-1) 西中島センター (西中島3-11-11)
木川	⑲ 高齢者食事サービス ふれあい喫茶 いきいき百歳体操 いきいき教室	第3(月)12時～ 第2(月)13時30分～15時 ①(金)13時30分～ ②(金)14時30分～ 主に5、6、9、10、11、12、3月の 第4(月)13時30分～	木川憩の家 (木川西3-3-22)			費用：300円 費用：各100円	
		⑳ 団地カフェ		第1(火)13時～15時30分	木川第4住宅集会所 (木川西4-4)	費用：各100円	