

人と人がつながり、

絆や縁がある場所



## 高齢者居場所づくり事業 登録一覧

枚方市 健康寿命推進室 健康づくり・介護予防課



このマークがある居場所は、高齢者お出かけ推進事業における。参加ポイント付与対象の居場所です。

令和6年(2024年)1月1日現在

# 東部ブロック

- ▶ 津田校区 (第13圏域)
- ▶ 菅原校区 (第11圏域)
- ▶ 氷室校区 (第13圏域)
- ▶ 田口山校区 (第12圏域)
- ▶ 津田南校区 (第13圏域)
- ▶ 菅原東校区 (第12圏域)
- ▶ 藤阪校区 (第12圏域)
- ▶ 長尾校区 (第11圏域)
- ▶ 西長尾校区 (第11圏域)



# 自治会<長尾区・西 2 2 組>すこやかクラブ



実施場所	メロディーフォレスト枚方長尾集会室（長尾元町2-1-35）		
実施日時	毎月2回（9時～10時30分） 第2・4金曜日		
参加費等	1人 100円（管理費）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	体操の実施とお茶の時間を設けて、健康管理情報の交換、活動内容提案・実施		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-851-3813		
事前の参加申込	必要	参加者定員	5人

# ひむろ卓球クラブ



実施場所	氷室台自治会館 (氷室台1丁目1-20)		
実施日時	毎月 第1・2・4土曜日 (9時～12時)		
参加費等	1回 100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>① ラジオ体操の実施</li> <li>② 卓球の実施</li> <li>③ 卓球実施後の談話</li> </ul>		左に同じ。
連絡先	電話 090-4034-5825		
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし



# 有亜豊夢 (ユアホーム)



実施場所	グリーンタウン尊延寺集会所（尊延寺5-36-1）		
実施日時	毎月3回（10時～11時40分） 第1～3水曜日		
参加費等	1回 200円（部屋使用料として）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	① 習字教室 ② はがき絵教室		棒体操 ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 072-858-7150		
事前の参加申込	不要	参加者定員	8人

# 氷室台カラオケサークル



実施場所	氷室台自治会館 (氷室台1丁目1-20)		
実施日時	毎月3回 (13時~16時) 第1・2・4土曜日		
参加費等	月600円 (茶話会のコーヒー代、その他)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	茶話会	① ラジオ体操の実施 ② カラオケの実施 ③ カラオケ実施後サークル員の談話	
連絡先	電話 090-3943-5115		
事前の参加申込	必要	参加者定員	20人

# カラオケ野の華



実施場所	尊延寺公民館 (尊延寺3丁目3-15)		
実施日時	月4回 ①13時～16時 第2・4日曜日 ②18時～21時 第1・3日曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	①ひらかた元気くらわんか体操 ②カラオケ ③カラオケ交流後絆を深める	同上	
連絡先	電話 072-859-0168		
事前の参加申込	不要	参加者定員	49人

# 卓球サークル



実施場所	尊延寺公民館 (尊延寺3丁目3-15)		
実施日時	毎週月曜日 13時～15時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	①ひらかた元気くらわんか体操 ②卓球の実施 ③卓球の実施後、人と人がつながり絆を深める		同左
連絡先	電話 072-859-0168		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

# 尊延寺健康体操



実施場所	尊延寺公民館 (尊延寺3丁目3-15)		
実施日時	月2回 第2・4水曜日 13時～15時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	①ひらかた元気くらわんか体操 ②体操の実施 ③体操の実施後、人と人がつながり絆を深める		同左
連絡先	電話 090-1624-5698		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

# きらくゆうゆう



実施場所	個人宅 (尊延寺5丁目1-13)		
実施日時	月2回 第2・4月曜日 午前10時～正午		
参加費等	100円		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	ハーモニカ演奏、折り紙 脳トレ	楽しくおしゃべり 認知症予防 脳トレ 指の運動	
連絡先	電話 072-858-1451		
事前の参加申込	不要	参加者定員	40人

# 杉公民館



実施場所	杉公民館 (杉1丁目22-1)		
実施日時	毎月1回 (13時～15時)		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 090-3705-6606		
事前の参加申込	必要	参加者定員	10人



## 野村永友会



実施場所	野村公民館 (野村南町1-1)		
実施日時	活動内容参照		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	健康マージャン (毎週水曜日9:00~16:00) 童謡・懐メロを歌う (第1・3月曜日13:30~16:00) カーリンコン (第2・4月曜日13:30~16:00) グランドゴルフ (毎週火・金曜日9:00~11:30) ゲートボール (毎週月・木曜日8:30~11:00) 健康教室 (第2・4水曜日13:30~15:00) 例会後の太極拳など		ひらかた元気くらわんか 体操を各クラブ活動のはじめに行う。(ただし、グランドゴルフ及びゲートボールは除く)
連絡先	電話・FAX 072-858-3139		
事前の参加申込	—	参加者定員	—人

# シニアクラブ和楽美会



実施場所	津田駅前集会所 (津田駅前1-19-23)		
実施日時	不定期 (活動内容によって異なる)		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	懇親会 (3か月に1回)、謡曲 (月2回)、麻雀 (月2回)、手芸 (月1回)、カラオケ (月1回)、歌声サークル (月1回)		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話: 072-859-0931 FAX: 072-859-0931		
事前の参加申込	必要	参加者定員	50人



# 津田くにもみ坂カラオケ会



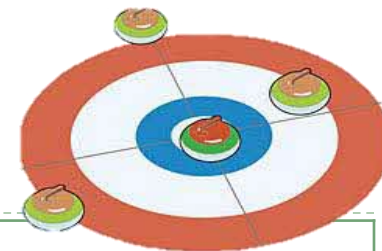
実施場所	リーデンススクエア枚方くにもみ坂 (津田山手1-50-1)		
実施日時	月2回 第1・3水曜日 午後1時～5時		
参加費等	原則無料 (必要に応じ実費負担有)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>・カラオケタイム</li> <li>・茶話会</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操で健康維持</li> <li>・カラオケで歌う事で健康維持</li> </ul>	
連絡先	電話： 050-5575-2371    FAX: 050-5575-2371		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

## 津田くにもみ坂ふれあい



実施場所	リーデンススクエア枚方くにもみ坂 (津田山手1-50-1)		
実施日時	月2回 第2・4・5水曜日 午後1時～5時 ※水曜日以外にも下記の活動あり		
参加費等	原則無料 (必要に応じ実費負担有)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康スポーツ吹き矢と輪投げ</li> <li>マージャン、将棋で脳活性化</li> <li>毎月曜日のウォーキング及び道路公園のゴミ拾い</li> <li>毎月第1土曜日に歩道横の花壇の整備(15:00～16:00)</li> <li>毎月第5水曜日に名画等の鑑賞会</li> <li>合間に茶話会</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>ウォーキング (月曜日午前)</li> <li>グランドゴルフ (金曜日午前)</li> </ul>
連絡先	電話： 050-5531-0220 FAX: 050-5531-0220		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

# 枚方市カーリンコン協会



実施場所	①枚方市総合福祉センター（津田東町2丁目26-1） ②枚方市立総合福祉会館（ラポールひらかた）（枚方市新町2丁目1-35）		
実施日時	月2回 ①第3日曜日 午後1時30分～午後4時 ②第3又は第4金曜日 午前10時～12時		
参加費等	100円/1人		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	カーリンコン競技講習会、カーリンコン大会、指導ボランティア、高齢者施設への訪問	ラジオ体操、ロコモ体操	
連絡先	電話：072-848-1754 FAX：072-848-1754		
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし

# 津田福寿会



実施場所	津田集会所 (津田元町2丁目1749-1)		
実施日時	マージャン…第2・4月曜日午後1時～3時 カラオケ…第2・4木曜日午後1時～3時、 ひらかた元気くらわんか体操…第2・4月曜日午前10時～11時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケや詩吟、編物、おしゃべり会など誰もが気軽に参加出来、又皆との交流で生きがいや楽しみを、そして健康づくりの役立っている。		ひらかた元気くらわんか体操、ラジオ体操
連絡先	電話：072-858-0173      FAX：072-858-0173 (津田集会所)		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人



# ほっこりクラブ津田



実施場所	津田集会所 (津田元町2丁目1749-1)		
実施日時	月4回 第2・4火曜日と第2・4水曜日 10:00~12:00		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	ひらかた元気くらわんか体操、 カラオケ教室 (歌謡曲、唱歌)		くらわんか体操、ロコモ体操 (ラジオ体操、ストレッチ)、足腰の運動
連絡先	電話 : 072-858-0173      FAX : 072-858-0173		
事前の参加申込	不要	参加者定員	70人



# 日生長尾台住宅 明寿会



実施場所	日生長尾台集会所 (長尾台4丁目11番15号)		
実施日時	毎月2回 (13時～15時30分) 第1・3水曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カラオケ… A組 毎週日曜日午前9時～正午 / B組 毎週木曜日午前9時～正午</li> <li>・映画鑑賞会… 毎月第2・4水曜日午後1時～4時</li> <li>・明寿会例会… 第3日曜日午後1時～3時</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操… 毎月第1・3水曜日午後1時～3時</li> </ul>
連絡先	電話・FAX 072-858-6509		
事前の参加申込	必要	参加者定員	60人

# ぶらっとホーム



実施場所	長尾東町地域会館		
実施日時	第1月曜日・第3火曜日・第4金曜日		
参加費等	メニューにより都度とする（100円～200円）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	第1月曜日・第3火曜日： 歌声喫茶・なんでも相談 第4金曜日：いきいきサロン・相談コーナー		第1月曜日・第3火曜日に 体操教室（9:15～9:45）
連絡先	電話 080-3777-3389		
事前の参加申込	不要	参加者定員	一人

# すこやか元気体操教室



実施場所	すこやか長尾台鍼灸整骨院 (長尾台2-1-1)		
実施日時	毎月2回 火曜日 (13時30分～15時)		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	介護予防体操、レクリエーション	ウォーミングアップ 筋肉トレーニング ひらかた元気くらわんか体操 脳トレ クールダウン	
連絡先	電話・FAX 072-859-5517		
事前の参加申込	必要	参加者定員	7人

# わくわくサロン

実施場所	長尾谷町自治会館 (長尾谷町3丁目11-31)		
実施日時	毎月5回 (13時30分～15時30分) 第2火曜日、第4木曜日 第1・2・4水曜日 (10時～11時)		
参加費等	無料 (実費負担 100円)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	茶話会 (実費負担) 囲碁・将棋 ボードゲーム等レクリエーション 体操 (第1・2・4水曜日10時～11時)		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-851-3511		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人



# 藤阪藤寿会



実施場所	藤阪平和苑自治会集会所 (藤阪元町3丁目19-11)		
実施日時	毎月2回(第3・4月曜日) 13時00分～15時00分		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	①最初にひらかた元気くらわんか体操、他のストレッチを15～20分 ②ラミーキューブ、両手指先・目・頭脳をフルに使うゲーム1時間30～40分(途中軽く体を休めお茶タイム10分)		・ひらかた元気くらわんか体操、ラジオ体操等で体をほぐす ・両手指先・目・頭脳をフルに使うゲームで脳を活性化
連絡先	電話 072-851-7918 (携帯 090-1144-7918)		
事前の参加申込	不要	参加者定員	9～10人

# 四つ葉会



実施場所	社会福祉法人わらしべ会 ふれあい喫茶わらしべ (長尾荒阪2丁目3545番地1)		
実施日時	毎月2回 第2土曜日(13時~15時)、第3土曜日(11時~15時)		
参加費等	第2土曜日 200円、第3土曜日 400円		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	ラジオ体操と参加者みんなで歌える唱歌を10曲ほど歌います。 ジャンケンポンなどのゲームをします。 ひらかた元気くらわんか体操を練習しています。	認知症予防のため歌の体操、コミュニケーションづくり、身体を動かす、お口の体操(嚥下体操)、歌の合唱など	
連絡先	電話 072-850-6518		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# 西長尾元気づくり地域づくり



実施場所	大阪府宮招提第2住宅集会所（招提大谷3丁目40）		
実施日時	毎週1回 木曜日（14時～17時）		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<p>地域の高齢者が自分らしく地域で活動出来る拠点とし、社会貢献できる励みの場所としたい。公民館まわりの清掃活動また、学童との世代間交流・学童の登下校の見守り活動にも参加している。今後は一人暮らし高齢者の見守りにも目を向けていきたい。</p>	<p>ひらかた元気くらわんか体操 リズム体操、脳活体操、踊り、 ヨガ</p>	
連絡先	電話・FAX 072-868-5573		
事前の参加申込	必要	参加者定員	35人



# 中部ブロック

- ▶ 桜丘校区 (第6圏域)
- ▶ 山田校区 (第5圏域)
- ▶ 明倫校区 (第6圏域)
- ▶ 殿一校区 (第4圏域)
- ▶ 高陵校区 (第5圏域)
- ▶ 交北校区 (第5圏域)
- ▶ 中宮校区 (第6圏域)
- ▶ 小倉校区 (第4圏域)
- ▶ 磯島校区 (第4圏域)
- ▶ 桜丘北校区 (第6圏域)
- ▶ 中宮北校区 (第5圏域)
- ▶ 山田東校区 (第5圏域)



# いきいき体操くらぶ



実施場所	印田会館 (印田町7番15号)		
実施日時	毎月2回 (10時～11時30分) 第2・4火曜日		
参加費等	200円 (お茶・お菓子代)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	いきいき歌体操、体力測定 秋の野菜作り 特殊詐欺や地域防災等の勉強会 手品や落語、クリスマス会など	地域のシニア層を対象に健康寿命を伸ばすために体操など運動を行い、生活の中に軽運動を取り込んでいただくことと合わせて、関心のある認知症などの勉強会、懇親会などで交流する。	
連絡先	電話 072-847-0787	FAX 072-847-0707	
事前の参加申込	不要	参加者定員	30～40人

# 村野会館



実施場所	村野会館 (村野本町12-20)		
実施日時	週1回 毎週水曜日 13:30~16:00		
参加費等	1回につき100円 (消耗品費として)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>②カーリンコン競技</li> <li>③茶話会</li> </ul>	健康寿命の延伸のため「仲間づくりや心身の機能訓練」・フレイル (虚弱) 予防を目的とする活動	
連絡先	電話 072-840-5609/080-3780-2713 FAX 072-840-5609		
事前の参加申込	不要	参加者定員	24人

# 童友会



実施場所	新之栄西地区自治会館 (新之栄町22-8)		
実施日時	下記参照		
参加費等	無料 (お茶会100円)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つどいの日 (童謡、話し合い) 毎週土曜日午後1時～3時</li> <li>・銭太鼓 毎週木曜日午前10時～正午</li> <li>・カラオケ広場 第2火・第3水 午後1:30～4:00</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操 週5回 毎週月～金曜日午前9時～10時</li> </ul>	
連絡先	電話 072-847-2469	FAX 072-847-2469	
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし

# 甲斐田会館2階我家々サロン



実施場所	甲斐田会館 (甲斐田町1-21)		
実施日時	下記参照		
参加費等	無料 (内容により実費負担あり)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ…毎月第2,4土曜日午後1時30分～4時30分 フリートークの談話室と室内ゲーム…毎週月・水・金 午前10時30分～12時30分 (室内ゲームはトランプ・百人一首) 映画鑑賞…毎月第1,3金曜日午後1時30分～4時30分 歴史講座等…不定期 囲碁・将棋・麻雀も用意しています。		健康体操 (ひらかた元気くらわんか体操他) …毎週月・水・金曜日午前9時～10時 講演…不定期
連絡先	電話 090-1950-5876	FAX 072-847-3535	
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# チカラのみせ処 宮ノサポ



実施場所	チカラのみせ処 宮ノサポ (宮之阪1-19-2)		
実施日時	週3回 毎週月・水・金曜日 午前10時～午後4時		
参加費等	無料 ※カフェは100円～		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	宮サポカフェ	元気づくり地域づくりプロジェクトの講座や 体操	
連絡先	電話・FAX 072-848-4298		
事前の参加申込	不要	参加者定員	28人



# 鳥立原京阪老人会 (とたちばらけいはんろうじんかい)

実施場所	西禁野二区自治会集会所 鳥立原京阪老人クラブ常設集会所 (西禁野2丁目16-39)		
実施日時	主な活動内容のとおり (13時～16時)		
参加費等	無料 (実費負担あり)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ (第2・4木曜日)、大正琴 (第1・3木曜日)、麻雀 (第1・3金曜日)、茶道 (第1・3水曜日)、卓球 (第1・2・3・4火曜日)、歌う会うらら (第2金曜日・第4日曜日)、絵画 (第2・4水曜日)、カーリンコン (不定期)、囲碁 (第2・4土曜日 10時～12時)		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-849-2998		
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし





# あいの会



実施場所	田口共栄・さつき集会所 (田口1-28-15)		
実施日時	毎月4～5回(13時～15時)		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	ゲーム(カーリング・ボーリング・輪投げ・卓球・ダーツ・カラオケ) 集会所・児童公園の清掃		健康体操(ひらかた元気くらわんか体操)
連絡先	電話 080-6164-1622		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# 片鉾老人クラブ



実施場所	片鉾会館 (片鉾本町15-30)		
実施日時	毎月2回 (9時～11時) 第2・4木曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	ちびっこ広場の清掃 カラオケ大会 勉強会	ひらかた元気くらわんか体操の実施 介護予防についての勉強会	
連絡先	電話 090-9051-1350	FAX 072-857-5274	
事前の参加申込	不要	参加者定員	13人

# 西田口よもぎクラブ



実施場所	西田口自治会館 (交北1丁目22-13)		
実施日時	月4回 第1～4火曜日 午後1時～4時45分		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>①会員相互の親睦を図る事業</li> <li>②会員の健康増進に関する事業</li> <li>③社会奉仕に関する事業</li> <li>④地区内諸団体との連絡協調</li> <li>⑤その他老人福祉に寄与するための事業</li> </ul>		ひらかた元気くらわんか体操、 ラダー、ウォーキング、輪投げ、 ダーツ、交北公園ウォーキング、 グランドゴルフ
連絡先	電話 090-4309-3399		
事前の参加申込	不要	参加者定員	一人

# 白ゆりサロン



実施場所	個人宅 (中宮東之町19-2)		
実施日時	月2回 第2・4水曜日 午後1時30分～3時30分		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	映画鑑賞、手芸、カラオケ、健康講座		健康体操
連絡先	電話・FAX 072-847-3874		
事前の参加申込		参加者定員	15人

# 堂山オレンジの会



実施場所	堂山自治会館 (堂山3丁目31-16)		
実施日時	月2回 ①第1日曜日、②毎月20日 ①10時～11時半②10時～12時		
参加費等	お茶・茶菓子代 200円程度		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	手芸、クイズ、カラオケ、日舞、 個人発表会等	健康体操（ひらかた元気くらわんか体 操含）、創作体操（頭・指等）、健 康講話	
連絡先	電話・FAX 072-848-3310		
事前の参加申込	不要 (初参加の方は連絡要)	参加者定員	20～30人

# 三栗渚園集会所



実施場所	三栗渚園集会所 (三栗1丁目12-1)		
実施日時	毎週4回 (10時～12時、13時～17時) 月・火・木・金		
参加費等	無料 (教材料費等の実費負担あり)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<p>自治会、老人会と趣味の各サークル (3B体操、カラオケ、マージャン会やサロンいこい)</p> <p>【自治会】サロンいこいとして、お茶会、手芸会や、各種話題のことを取り上げた講演会等</p> <p>【老人会】折々に集まって演芸会を開いたり、音楽会を開催</p>	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話・FAX 072-850-3302		
事前の参加申込	必要	参加者定員	15～65人



# 小倉校区コミュニティ集会所



実施場所	小倉校区コミュニティ集会所 (小倉町29-1 小倉小学校内)		
実施日時	毎月2～3回(13時30分～15時) (基本的には水曜日)		
参加費等	無料(教材材料費等の実費負担あり)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	開催は平日(火～金曜日)を主とし、状況にて土・日曜日開催も考える。活動内容は右記の活動を主とする。校区の皆さんが興味を持って参加いただける行事の開催を考える。(時節に応じた公園、実技指導、演芸など)	介護予防の諸講演、実技指導などの活動。各地区自治会等の活動状況の報告会なども設けて、終わったあと茶話会的なことも開きたい。ひらかた元気くらわんか体操を実施	
連絡先	電話・FAX 072-392-4858		
事前の参加申込	必要	参加者定員	40人



# なかよし憩の場



実施場所	三栗住宅コミュニティ会館 (三栗2丁目5番)		
実施日時	毎月3回程度 (詳細は下記参照)		
参加費等	コーヒー・ジュース代のみ100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ (月1回第3木曜日13:00~)、 映画会 (2ヶ月に1回第2火曜日13:00~)、 手芸 (2ヶ月に1回第2火曜日13:00~)、 喫茶 (月1回第3土曜日10:00~14:00)		医療相談 (専門医のボランティア参加)
連絡先	電話・FAX 072-857-6548		
事前の参加申込	不要	参加者定員	50~70人

# 憩いの場



実施場所	黄金野地区自治会館 (枚方市黄金野2丁目18-11)		
実施日時	月2回 第1金曜日・第3火曜日 (13時～16時)		
参加費等	100円 (飲み物代)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	おしゃべり、カラオケ、映画鑑賞、手芸、卓球 外出するきっかけとして、気兼ねなく立ち寄る場。多くの人と交流する場所を提供		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 072-856-6737		
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし

# 絵画グループ



実施場所	渚西2地区集会所 (渚西2丁目2411-4)		
実施日時	毎月2回 (14時~16時) 第2・4水曜日		
参加費等	1人1回 200円 (会場費として)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	絵画教室 杵築せいはい氏の指導 (ボランティア) により、 色エンピツ画、クーピー画、クレパス画、水彩画、油彩画		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-849-5925		
事前の参加申込	不要	参加者定員	6人

# 甲斐田新町集会場



実施場所	甲斐田新町集会場 (甲斐田新町 7 6 - 1 4)		
実施日時	毎週日曜日 (10時～14時)		
参加費等	内容により自己負担あり、カラオケ100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ 節分、ひな祭り、花見、日帰り旅行、七夕、 夏祭り、クリスマス会などの季節の行事		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 090-3866-2108 FAX 072-848-1182		
事前の参加申込	不要	参加者定員	40人

# ひまわり



実施場所	甲須地区自治会館 (須山町1145-3)		
実施日時	毎週月曜日 (10時~15時)		
参加費等	1か月に100円程度 (コーヒー代)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	談話、手芸、ぬりえ、お絵かき、合唱など	ひらかた元気くらわんか体操 ストレッチ体操など	
連絡先	電話 090-7553-2038		
事前の参加申込	不要	参加者定員	一人

# きんじろう会



実施場所	わたしの家 (須山町42-9)		
実施日時	週6回 毎週月～土曜日 午前10時～午後4時		
参加費等	メニューによって異なる		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相談業務 (介護・医療・生活相談 ケアマネ常駐)</li> <li>・文化教室 (生け花、大正琴、手芸教室) ・さろん喫茶 (地域さろん)</li> </ul>	介護予防教室 (脳トレ・ウォーキング) ひらかた元気くらわんか体操 地域ボランティア活動 認知症予防講座	
連絡先	電話 072-898-2216	FAX	072-800-1244
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人





# グリーン広場



実施場所	グリーンコーポ枚方公園 管理組合 集会室 (伊加賀南町10-1)		
実施日時	毎週3回 土曜日：午前・午後、月曜日：午後		
参加費等	お茶代 100円 (月1回)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	住民交流会として、季節ごとにお花見・夏まつり・秋まつり・忘年会など、高齢者に限定せず、住民全体に呼びかけての行事を催しており、その準備の場としても集会室を活用しています。また、年に一回程度、不定期ですが講習会や、花壇の手入れ、季節ごとの花苗の植え替えなども、住民に呼びかけて行っております。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●土曜10:00～11:00健康体操</li> <li>●土曜13:00～16:00将棋クラブ</li> <li>●月曜14:00～16:00おしゃべり会</li> </ul> ひらかた元気くらわんか体操を実施	
連絡先	電話 080-8527-9667		
事前の参加申込	必要	参加者定員	30人

# 伊加賀本町ふれあいの家



実施場所	民家（伊加賀本町2-2）		
実施日時	毎月2～3回（10時～16時）		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<p>家に閉じこもらず出来るだけ外に出て多くの人達との出会いを求める。多くの出会いがあれば、多くの知り合いが出来る。知り合う事が深まれば、わかり合え、理解しあえる。そんな積み重ねが助け合いにとつながる。このような思いで、少人数から輪を広げていき、高齢者から子供までふれあえる場にしていきたいが、団らんの場、お互いの趣味を楽しむ場等に広げ、一人にならず、多数の人と語り合える場としてやっていきたい。</p>		<p>家に閉じこもる事なく、まず屋外に出れるよう、また多くの人と語り合えるような活動を考えている。体力の衰えを防ぎ、また多くの人と語り合う事により、脳の活性化を図り、歩く事、ラジオ体操などを取り入れ、いつまでも元気で楽しく過ごしてもらえよう場所として考えている。</p>
連絡先	電話・FAX 072-843-4457		
事前の参加申込	不要	参加者定員	15人

# カモンハウス ゆずり葉

実施場所	枚方公園青少年センター（伊加賀東町6-8）		
実施日時	毎週木曜日 13時～16時 不定期		
参加費等	700円／回		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	パソコン学習・茶話会（不定期） 脳トレ麻雀（毎週木曜日）		ラジオ体操第一
連絡先	電話 080-3847-2820		
事前の参加申込	必要	参加者定員	15人

# 長松会 (ちょうしょうかい)



実施場所	枚方元町蔵ノ谷集会所 (枚方元町1-25)		
実施日時	活動内容参照		
参加費等	参加種目により 無料～200円 (別途、材料費あり)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	ガーデニング等 (不定期) 映画鑑賞会 (第2火曜日13:30～) カラオケ (年2回不定期)	ひらかた元気くらわんか体操 (日曜祝日除く毎日7:30～) 吹矢 (第1・3火曜日13:30～) オカリナ (毎週日曜日9:30～) 麻雀 (毎週土曜日13:00～) グランドゴルフ (毎週月・金9:30～)	
連絡先	電話 072-846-4438		
事前の参加申込	必要	参加者定員	最大24人

## 枚方上之町集会所



実施場所	枚方上之町集会所 (枚方上之町3-29)		
実施日時	①毎週木曜日午前9時～11時 ②毎週水曜日午後1時～3時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドゴルフ (①の日に実施)</li> <li>・カラオケ会 (②の日に実施)</li> </ul>		健康維持活動 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>・カラオケ (歌と音楽)</li> <li>・団らん</li> </ul>
連絡先	電話 090-9049-4611	FAX 072-846-6844	
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし



# 枚二みつば



実施場所	岡集会所 新町会館 田宮公民館		
実施日時	毎月3回（第1金曜日13時～16時） 3か所で、「カフェ」「ゲーム」「体操」のプログラムをそれぞれ実施		
参加費等	コーヒー等の飲み物代金 100円		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	①喫茶室を開設し、地域の高齢者を中心に集い、情報交換及び交流を図る。 ②ひらかた元気くらわんか体操などで体を動かし、健康に暮らせる体力づくりを行う。 ③元気で過ごせるように、クイズ・ゲームなどで頭の体操を行う。	気力・知力・体力の衰えを克服すべく、地域住民の集う場を提供し、世代間を超えた交流を図る。	
連絡先	電話 090-3055-6890		FAX 072-846-4656
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

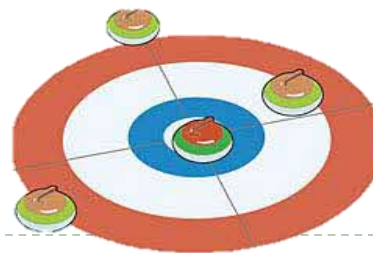


岡集会所（岡南町3-19） 新町会館（新町1-4） 田宮公民館（田宮本町9-31）

# ベル詩吟クラブ



実施場所	サンプラザ生涯学習市民センター (岡東町12-3)		
実施日時	週1回 毎週水曜日 午前9時～午後12時15分		
参加費等	500円 (コピー代、室料、食事)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	発声練習 (詩吟)	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話 090-8467-0563	FAX : 072-848-1976	
事前の参加申込	必要	参加者定員	20人



# 枚方市カーリンコン協会

実施場所	①枚方市立総合福祉会館（ラポールひらかた）（枚方市新町2丁目1-35） ②枚方市総合福祉センター（津田東町2丁目26-1）		
実施日時	月2回 ①第3又は第4金曜日 午前10時～12時 ②第3日曜日 午後1時30分～午後4時		
参加費等	100円/1人		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	カーリンコン競技講習会、カーリンコン大会、指導ボランティア、高齢者施設への訪問、	ラジオ体操、ロコモ体操	
連絡先	電話：072-848-1754      FAX：072-848-1754		
事前の参加申込	不要	参加者定員	なし

## なかよし会



実施場所	高齢者サポートセンターみどり 会議室 (枚方市岡東町17-31 松葉ビル2階)		
実施日時	月曜日 午前10時15分～11時30分 第2・4水曜日 午前10時30分～正午		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	おしゃべり	ひらかた元気くらわんか体操、情報交換 ひらかた夢かなえるエクササイズ (月曜10時15分～11時30分)	
連絡先	電話：072-841-1744		
事前の参加申込	不要	参加者定員	10人

# ルネ枚方ふれあい広場



実施場所	ルネ枚方集会室（山之上北町60-1）		
実施日時	①毎週月・土曜日 午後4時～6時（卓球） ②毎月第3火曜日、第4火曜日 午後1時30分～午後3時		
参加費等	100円（コーヒー等飲み物代）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	談話、合唱、カーリンコン、トランプ、オセロ、卓球、映画鑑賞会、麻雀		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話：090-4838-5972 FAX：072-845-5653 （日時・内容については事前にお問い合わせください）		
事前の参加申込	不要	参加者定員	最大 30人

# まちかど元気クラブ



実施場所	「しょうとく*まちかどステーション」CORIO内 (香里ヶ丘4丁目2-3)		
実施日時	毎週1回 月曜日 (9時30分～11時)		
参加費等	1,000円/月 (講師代として)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 講話とストレッチ体操</li> <li>② ラジオ体操</li> <li>③ ひらかた体操</li> </ul>		会員の健康維持向上
連絡先	電話 072-853-7525		
事前の参加申込	必要	参加者定員	15人



# けやき元気クラブ



実施場所	「しょうとく*まちかどステーション」CORIO内 (香里ヶ丘4丁目2-3)		
実施日時	毎週1回 金曜日 (10時00分～11時30分)		
参加費等	1,000円/月 (講師代として)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	ひらかた元氣くらわんか体操と、健康運動指導士によるストレッチや筋トレ運動	左に同じ	
連絡先	電話 080-3137-6256		
事前の参加申込	必要	参加者定員	15人

# ふれあいクラブ



実施場所	Dグラフオート香里ヶ丘 (香里ヶ丘2丁目2-1)		
実施日時	体操…週2回 毎週火・木曜日 / 食事会…月1回 第1水曜日 午前10時～午後2時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	食事会、清掃活動、麻雀クラブ、ふれあいサポート隊		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-380-3038		
事前の参加申込	不要	参加者定員	約60人

# けやき喫茶店



実施場所	けやき東街第一集会所（UR都市機構） （香里ヶ丘3丁目16番地9）		
実施日時	第2土曜日午後1時30分～3時30分		
参加費等	喫茶100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	脳トレ体操、その後けやき喫茶 ※コーヒー、お茶、お菓子は自治会で準備している けやき健康体操、手・指・足・ひらかた元気くらわんか体操		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-852-5633		
事前の参加申込	不要	参加者定員	50人

# けやきサロン



実施場所	香里ヶ丘けやき東街第一集会所 (香里ヶ丘3-16)		
実施日時	月2回 第2・4日曜日 午後1時30分～3時30分		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	ひらかた元気くらわんか体操を実施し、コーヒー・紅茶・お茶等を飲みながら、音楽を聴いたり一緒に歌ったり楽しく過ごす		ひらかた元気くらわんか体操、手指体操、イスに座ったままできる健康体操
連絡先	電話 090-3288-3623	FAX 072-852-5633	
事前の参加申込	不要	参加者定員	20～30人

# ほっとカフェ



実施場所	第二香里会館 (香里園町1-13-1)		
実施日時	月2回 第2・4火曜日 10:00~11:30		
参加費等	100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>・体重・血圧・血中酸素濃度測定し、体調管理の一助とする</li> <li>・フリータイム</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の体調管理を行うとともに体操による体力維持を図る</li> <li>・会話を楽しみながら頭や口腔の働きを良くする</li> </ul>
連絡先	電話：072-832-8379 FAX：072-832-8379		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

## みどりヶ丘自治会館



実施場所	みどりヶ丘自治会館 (東中振1丁目56-20)		
実施日時	毎週1回 木曜日 (10時～11時30分)		
参加費等	お茶代として 200円/月		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	いきいき体操教室 (上記実施日時) 麻雀教室 (毎週金曜午後・定員16名) 習字教室 (偶数土曜午後・定員10名) 園芸教室 (会員のみ) ラジオ体操 (土日祝除く毎朝7:30) ゴルフ (年4回)、グラウンドゴルフ (週3回) ゲーム教室・史跡探勝会・茶話会・歩こう会 ※校区内いきいき体操教室の育成		ひらかた元気くらわんか体操、 ラダー、踏み台、お座敷 (風船) バレー、丸太蹴り、 じゃんけん遊びなど90分か けて行う。
連絡先	電話・FAX 072-831-7607		
事前の参加申込	必要	参加者定員	16人



# 自由学級



実施場所	高田2丁目自治会館 (高田2丁目15-50)		
実施日時	毎月4回 (10時~15時) 第1・2月曜日、第3・4木曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<p>活動のコンセプト</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■高齢者の寝たきりを無くす。</li> <li>■家よりも外出して活動する。</li> <li>■4回/月の活動を通じ、小物類の作品作り、映画鑑賞、カラオケ、弁当を持参して皆で食す。</li> </ul> <p>※自由学級はひまわり会（老人会）及び自治会活動を含んでいます。</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>•ひらかた元気くらわんか体操の実施（月4回）</li> <li>•健康体操と脳トレーニング（月2回）</li> </ul>
連絡先	電話・FAX	072-853-6418	
事前の参加申込	不要	参加者定員	8~9人

# 香友会 (こうゆうかい)



実施場所	香楽自治会館 (茄子作1丁目42-11)		
実施日時	毎月4回 (13時~15時) 第1木曜日・第2火曜日・第4木曜日・第5水曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■カラオケ (月2回)</li> <li>■川柳 (月1回)</li> <li>■詩吟 (月1回)</li> <li>■新年会 (年1回)</li> <li>■敬老会 (年1回)</li> <li>■友愛サロン (年1回)</li> </ul>		ひらかた元気くらわんか 体操、認知症講習会 (年1回)
連絡先	電話・FAX 072-854-5941		
事前の参加申込	不要	参加者定員	60人

# 香楽自治会 (こうらくじちかい)



実施場所	香楽自治会館 (茄子作1丁目42-11)		
実施日時	毎月3回 (13時～16時) 第2・3・4土曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	こーらくカフェ (月2回)	認知症講習会 ひらかた元気くらわんか体操 (月1回)	
連絡先	電話・FAX 072-853-7803		
事前の参加申込	不要	参加者定員	60人

# 五月会 (さつきかい)



実施場所	茄子作広野自治会館集会所 (茄子作4丁目40-9)		
実施日時	毎月3回 (13時~16時) 第1・2・4水曜日		
参加費等	無料 (活動により実費負担あり)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	歌う会	第1水曜日 13:00~16:00	各定例活動にて、ひらかた元気くらわんか体操または、いきいき百歳体操を実施
俳画	第2水曜日 //		
俳句	第3水曜日 //		
連絡先	電話・FAX 072-853-1826		
事前の参加申込	不要	参加者定員	25人

# 春日丘自治会館 老人憩の家



実施場所	春日丘自治会館 老人憩の家 (茄子作4丁目5 1番2 5号)		
実施日時	毎月2回 (13時~16時) 第1・3土曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	<p>長年続いている自治会老人会主催の月2回のカラオケの会の内容に、新たにひらかた元気くらわんか体操、ティータイム、軽いストレッチ体操を取り入れ、精神面と体力面の両方から体調の現状維持、更には体力・気力増強を目指す。</p>	<p>定刻に集まった者で、ひらかた元気くらわんか体操を行う。 カラオケに合わせリズムを取り、メロディ通声を発し歌う。 ティータイムで身近な人と語り合うことにより社会参加を実感し、共に地域に生きる連帯感を感じながら談笑しストレスを解消する。</p>	
連絡先	電話 072-852-0585		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

# 春日丘自治会館 京阪ひろ野



実施場所	春日丘自治会館 老人憩の家 (茄子作4-5 1-2 5)		
実施日時	毎月2回 (10時～12時、13時～17時) 第2月・土曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	第2月曜日はカラオケをメインに空き時間 を利用し、体を動かす。 第2土曜日はパソコン教室を行い、ワード・ エクセルやデジカメからの写真の取り込み 方法をみんなで学び、自治会の資料作成 や個人での年賀状や挨拶状の作り方を 勉強します。	ひらかた元気くらわんか体操やチューブを 利用しての筋力トレーニング。 介護予防の体操DVD再生や、定期的 な映画上映会を開催し、住民同士の繋 がりを増やし、元気にいきいきと生活出 来る場を作りたいと考えています。	
連絡先	電話 072-807-2324		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人



# 松下悠々クラブ



実施場所	茄子作自治会館 (茄子作1丁目11番26号)		
実施日時	毎月2回 (14時～16時) 木曜日と第4金曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	今の元気健康を維持することを目標に、介護予防活動を展開していく。更に「悠々サロン」、「歌って元気講座」、「カラオケ同好会」など楽しみながら健康を考える活動を実施。また、地域社会内に留まらず、外の見学として「社会見学バスツアー」による新しい知識も得る。	ひらかた元氣くらわんか体操 音楽療法士による認知症予防講座 (参加者が歌い、先生が歌のクイズを出す)、元気講座 (健康維持のための各分野の医師の話聞く)	
連絡先	電話・FAX 072-853-3180		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

## NJHN元気



実施場所	茄子作住宅集会所 (茄子作1-4-8)		
実施日時	月5回程度 喫茶以外午前10時～12時 下記参照		
参加費等	喫茶…コーヒー代50円、カラオケ…参加費100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	第2・4金曜日…サロン 第2木曜日 (実施しない月あり) …歌声サロン 第3火曜日 (実施しない月あり) …カラオケ第4 火曜日 (実施しない月あり) …体操不定期… 喫茶 (午後1時30分～4時)		ひらかた元気くらわんか 体操 ゲーム (脳トレ)
連絡先	電話・FAX 072-854-1712		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# 東香里新町集会所



実施場所	東香里新町集会所 (東香里新町2675-12)		
実施日時	毎月2回 (10時~16時) 毎月10日と第4土曜日		
参加費等	100円 (お茶・お菓子代)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	出前講座の受講 コーヒー喫茶		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-853-4588		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# 香里ヶ丘 1 1 丁目老人常設集会所



実施場所	香里ヶ丘 1 1 丁目老人常設集会所 (香里ヶ丘 1 1 丁目 3-3 4)		
実施日時	毎月7回 (13時～15時 各回 2～3 時間)		
参加費等	内容により実費		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 絵画教室 (第 3 木曜日)</li> <li>■ カラオケ教室 (第 2 金曜日)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 麻雀教室</li> <li>※ 別会場で英会話教室 (4～5人) 週1回</li> </ul>
連絡先	電話・FAX 072-852-7061		
事前の参加申込	必要	参加者定員	7人以上

# すみれ香陽 (こうよう)



実施場所	① (UR) 都市再生機構香里団地 けやき東街 第2集会所 (香里ヶ丘3丁目9-4 15棟内) ②香里ヶ丘4丁目16 新香里バス停前広場		
実施日時	①毎月2回(10時~12時) 第1・3水曜日 ②毎週水曜日9時~		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	忍にん体操、手遊び、筋トレ、しりとり	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話 090-6676-6210      FAX 072-854-2174		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

## ふれあいの家



実施場所	旧店舗住宅 (釈尊寺町35番36号)		
実施日時	毎月2回 (10時~12時) 第2・3月曜日		
参加費等	200~300円 (材料費)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	健康体操、小物づくり (趣味の手ほどき)、囲碁、将棋、頭の体操 (謎解きゲーム) 茶話会	ひらかた元気くらわんか体操 地域での生きがいを自ら率先して活動する場を提供する。 脳の活性化、体の活性化、心の活性化、 支え合い、地域の和づくり活動	
連絡先	電話・FAX 072-853-2665		
事前の参加申込	不要	参加者定員	15人



## ふれあいのつどい処



実施場所	①茄子作東町南集会所 (茄子作東町32-17) ②第一住宅集会所 (釈尊寺町28-11) ③第二団地集会所(釈尊寺町25-29)④第3団地集会所 (釈尊寺町25-39)		
実施日時	①第4火曜日 午前10時～正午 ②第4水曜日 午前10時～正午 ③第3水曜日 午前10時～正午 ④第1月曜日 午前10時～正午、第1土曜日 午後1時～3時		
参加費等	無料 (食事、実費のみ)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	健康体操、小物づくり (趣味の手ほどき)、囲碁、将棋、頭の体操 (謎解きゲーム) 茶話会	地域での生きがいを自ら率先して活動する場を提供する。 脳の活性化、体の活性化、心の活性化、支え合い、地域の和づくり活動	
連絡先	電話・FAX:①852-7140 ②853-5223 ③852-3423 ④852-4399		
事前の参加申込	不要	参加者定員	15～20人

# ステラ麻雀同好会



実施場所	トーカンジェネラス香里ヶ丘ステラシティ 体育館、集会室（枚方市茄子作北町45-30）		
実施日時	週1回 毎週木曜日 午後1時～午後5時 （麻雀以外にも下記の日時に活動）		
参加費等	100円（麻雀のみ、会場使用料として）		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	麻雀（毎週木曜日午後1時～5時）、 囲碁（毎週木曜日午前10時～12時）、 バトミントン（毎週火・金曜日午後1時～2時30分）、卓球（毎週月・水曜日午後1時～3時）、カラオケ（随時）	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話・FAX 072-852-3574		
事前の参加申込	不要	参加者定員	14人

# 東香里元気づくり地域づくりVタイム



実施場所	東香里元町会館（東香里元町30-19） 東香里京阪住宅自治会館ルミノザ （東香里2丁目5-20）		
実施日時	毎月2回（10時～14時）第1木曜日・第3水曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	各自で作成する手芸・工作 カラオケ、囲碁、将棋、ゲーム、体操、会 話	ひらかた元気くらわんか体操 脳トレゲーム	
連絡先	電話・FAX 072-852-3262		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

# 高齢者居場所づくりカラオケサークル



実施場所	東香里2区自治会館 (枚方市東香里南町35-1)		
実施日時	月2回 (第2・4水曜日 午後1時～午後4時)		
参加費等	60円/月 光熱費含む会場使用料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	大きな声をだすことにより健康で元気な老後を過ごす	ひらかた元気くらわんか体操 (カラオケを歌う前に実施)	
連絡先	電話 080-1638-3783 / FAX 072-853-1773		
事前の参加申込	必要	参加者定員	20人

# リバティパーク枚方



実施場所	リバティパーク枚方 きっずルーム・C棟集会室 (伊加賀西町2-4、2-3)		
実施日時	毎週1回水曜日(10時~14時) C棟集会室 毎月2回(10時~14時) 第2・4土曜日 きっずルーム		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	麻雀、歌をとおして親睦をはかり、 認知症予防に取り組む。	ひらかた元気くらわんか体操で身体 をほぐしてから毎回スタートする。	
連絡先	電話・FAX 072-841-2974		
事前の参加申込	必要	参加者定員	20人

# 伊加賀西町睦会



実施場所	伊加賀西町会館 (伊加賀西町71-11)		
実施日時	月2回 第1・2日曜日 正午～午後3時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	地域活動 清掃活動、登下校時子ども見守り活動、校区コミュニティ協議会活動、市交通対策協議会活動	ひらかた元気くらわんか体操 カーリンコン競技 「認知症予防」「詐欺被害予防」の唱和 友愛訪問(月1回全会員宅)	
連絡先	電話 072-845-2053		
事前の参加申込	不要	参加者定員	25人



# おうちdeソーイング



実施場所	個人宅 (南中振1-47-1)		
実施日時	週1回 毎週金曜日 午前10時～午後3時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	たんすに眠っている着物のリメイク 古着のリメイク 自分の創りたいものを創る	脳を使う (何を作ろうか、どう作ろうか、何を使おうか) 手先を使う (切ったり縫ったり) 口を使う (しゃべったり、笑ったり、教えたり、教えられたり) ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話 080-5708-1138		
事前の参加申込	必要	参加者定員	12人

# ゆうあいサロンひまわり



実施場所	民家 (走谷1丁目4-10)		
実施日時	週5回 火曜日～土曜日 午前10時～午後4時		
参加費等	500円		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	おしゃべり、カラオケ、絵手紙、マージャン、フラダンス、写経、お誕生日会	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話・FAX 072-843-5220		
事前の参加申込	不要	参加者定員	10人



# 牧野本町囲碁クラブ



実施場所	牧野本町会館 (牧野本町1丁目22番9号)		
実施日時	毎週1回 月曜日 (13時~17時30分)		
参加費等	1か月500円 (空調代)		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	囲碁対局 星取りなし 級位者からアマ3段までのグループ	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話 072-850-7759		
事前の参加申込	不要	参加者定員	10~12人

# 雀の学校



実施場所	牧野本町会館 (牧野本町1丁目22番9号)		
実施日時	毎月2回(13時~16時) 第2・4金曜日		
参加費等	無料 (その都度、実費徴収あり)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-857-4792		
事前の参加申込	不要	参加者定員	50人

# 街かどサロン 愛の家

実施場所	エルベ牧野1階 (牧野本町1丁目1-98)		
実施日時	毎月2回(10時~15時) 土曜日		
参加費等	無料 (その都度、実費徴収あり)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	だんらん広場		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-857-4155 (FAX: 072-809-3959)		
事前の参加申込	要	参加者定員	10人



# ちょこっと



実施場所	ちょこっと（空き家の賃貸）（楠葉野田2丁目30-8）		
実施日時	週6回 水曜日又は木曜日が休み（不定） 午前10時～12時 又は午後1時～4時		
参加費等	200円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	習字、カラオケ、麻雀、はがき絵、五行歌、ウクレレ、その他		脳トレ
連絡先	電話	072-856-9439	FAX 072-856-9439
事前の参加申込	不要	参加者定員	15人

# 楠葉丘老人クラブ



実施場所	楠葉丘自治会集会所 (楠葉丘1丁目35-7)		
実施日時	月3回 第1金曜日、第3日曜日、第4土曜日 午後1時～4時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	第1金曜日 カラオケ 13時～15時 (1月休み) 第4土曜日 麻雀 13時～16時 (12月休み) 第3日曜日 囲碁将棋 13時～16時 (8月休み)		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 072-855-3667		
事前の参加申込		参加者定員	20人

## STUDIO KOKORO



実施場所	池上鍼灸整骨院（養父西町16-10）		
実施日時	水曜日：10：00～11：00　13：00～14：00 木曜日：9：00～10：00　10：15～11：15		
参加費等	500円（講師料として）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	中高年の方々と対象に身近な場所で、それぞれのペースや悩みに合わせて、ストレッチや有酸素運動を行い、身体を動かすことの楽しさを感じ、同じ目的を持った仲間との交流を深められるような場所づくり		水曜日：ヨガ・ストレッチ 木曜日：ストレッチ
連絡先	電話 072-866-5657	FAX 072-866-5658	
事前の参加申込	必要	参加者定員	16人

# ふれあいサロン



実施場所	船橋住宅集会所（南船橋2-6-2）		
実施日時	月3回 第1・3日曜日10時～12時、第4土曜日9時～11時		
参加費等	100円（実費の一部負担）		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	喫茶形式でふれあい 施す側の為にもなる開かれた活動	ひらかた元気くらわんか体操 各自で注文票記入	
連絡先	電話 080-3851-7136		
事前の参加申込	不要	参加者定員	40人

# 麻雀倶楽部



実施場所	船橋自治会館 (南船橋2-8-1)		
実施日時	毎週土曜日 13時～17時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	麻雀初心者～楽しく教え合いながら頭の体操	ひらかた元気くらわんか体操 パイを並べる手先運動、ルールを考える 頭体操	
連絡先	電話 072-855-6003		
事前の参加申込	必要	参加者定員	15人

# 公社自治会館



実施場所	招提団地公社自治会館 (招提南町3丁目17-9)		
実施日時	毎週1回 土曜日 (10時～11時30分)		
参加費等	無料 (婦人部の集い、歌う同好会は100円)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	清掃活動…第1火曜日午前8時30分～ 婦人部集い…第1火曜日午後1時～ グラウンドゴルフ…毎週月・木曜日午前8時30分～ ～ (日置公園にて) 歌う同好会…第2・4金曜日午後1時15分～午後3時15分		頭の体操ゲーム (賭けなし麻雀、囲碁、将棋) … 毎週月曜日午後1時
連絡先	電話 072-850-3676		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人



# 春秋会 (しゅんじゅうかい)



実施場所	中楠葉集会所 (楠葉中町62-13)		
実施日時	下記参照		
参加費等	参加費要もあります。		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	1.ふれあいカフェ(おしゃべり)…第4水曜日午後1時30分～ 2.スマホ教室…第4水曜日 午後3時30分～ 3.ふれあいシネマ(映画会)…第3木曜日 午後2時～ 4.カーリンコン…第1・2・3水曜日 午後1時30分～ 5.健康体操又は健康講座…第3月曜日 午前10時～ 6.カラオケ中町…第4月曜日 午後1時～ 7.健康麻雀…毎土曜日 午後1時～		ひらかた元気くらわ んか体操、声を出 す・歌う、しゃべる、 手を動かす、計算す る
連絡先	電話	072-857-3561	FAX 072-857-3561
事前の参加申込	要	参加者定員	なし

# きずなの輪 (きずなのかい)



実施場所	面取・咲きが丘集会所 (楠葉面取町1丁目21-21)		
実施日時	毎月2回 (10時~12時) 第2・4火曜日		
参加費等	昼食代 600円 (お弁当)、お茶・お菓子 100~200円		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	春のお花見 地域の近況報告 (見守り活動)	ひらかた元気くらわんか体操 認知症対策ゲーム カラオケ、ビンゴゲームなど	
連絡先	電話 072-850-7190		
事前の参加申込	必要	参加者定員	20人

## 喫茶「つどい」



実施場所	北船橋町集会所（北船橋町22）		
実施日時	毎週1回 土曜日（10時30分～14時）		
参加費等	無料（基準実費負担額100円）		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	1人住まいの方、軽度認知症、身体の弱い方等、誰でも自由に楽しくおしゃべりする中でお互いの元気を確認し、思いやり、助け合いの心を深め、きずなを一層深め認知症予防につなげる。近隣住民との交流、コミュニケーションを深める。		ひらかた元気くらわんか体操 月1回なんでも相談会、月1回CSW出張相談会の開催
連絡先	電話 072-856-8235		
事前の参加申込	不要	参加者定員	40人

# 趣味の会



実施場所	北船橋町集会所 (北船橋町2-2)		
実施日時	毎週水曜日 10:00~15:00		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・映画会、手芸、マーじゃん等によりお互いの元気を確認し、きずなを一層深める</li> <li>・近隣地域の参加を促し、交流促進する</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひらかた元気くらわんか体操</li> <li>・血圧測定による健康管理</li> <li>・手芸、マーじゃん、囲碁将棋により認知症予防につなげる</li> </ul>
連絡先	電話 072-851-5322		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人

# あさみ優しい麻雀教室



実施場所	楠葉朝日・美咲自治会（あさみ）集会所 (枚方市楠葉朝日1丁目17-1)		
実施日時	月2回 第2・4水曜日 午後1時30分～午後4時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	初心者を含む麻雀教室	脳トレ、手先の運動、ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話	072-856-8454	FAX 072-856-8454
事前の参加申込	必要	参加者定員	30～40人

# 五月会夢グループ



実施場所	西船橋自治会館 (西船橋1丁目1-11)		
実施日時	毎週1回 土曜日 (13時~16時)		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	カラオケ、談話、囲碁、将棋		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話・FAX 072-850-3788		
事前の参加申込	不要	参加者定員	20人



# 並木健康クラブ

実施場所	くずは並木自治会館（楠葉並木2丁目18-8）		
実施日時	毎月2回（10時～11時30分） 第2・4火曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	談話、ゲーム、歌、工作、講習会など		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話 090-5120-8332		
事前の参加申込	不要	参加者定員	40人



# 阪一会館



実施場所	阪一会館 (牧野阪2丁目1-69)		
実施日時	毎月2回 (13時30分~15時) 第2・4水曜日		
参加費等	100円/回		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	茶話会	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	—		
事前の参加申込	不要	参加者定員	10人



# なごむ会



実施場所	西牧野1丁目集会所 (西牧野1丁目20-22)		
実施日時	毎月2回(10時~12時) 第1・3水曜日		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	映画鑑賞会、講演会、ゲーム大会、地域清掃等	ひらかた元気くらわんか体操 脳トレゲーム 昔なつかしい歌を全員で合唱等	
連絡先	電話 072-868-6749		
事前の参加申込	不要	参加者定員	25人

# グレースコーポまきの集会室



実施場所	グレースコーポまきの (三栗2丁目12)		
実施日時	週2回 (13時～14時30分) 毎週火・金曜日		
参加費等	原則無料 (茶話会100円、グランドゴルフ100円)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	グランドゴルフ (毎週火・金曜日13:00～14:30)、茶話会 (毎月1回金曜日13:00～15:00)、映画鑑賞会 (毎月1回金曜日13:00～15:00)、定例報告会		ひらかた元気くらわんか体操
連絡先	電話	090-2625-4755	FAX 072-866-6378
事前の参加申込	不要	参加者定員	35人

# 西牧野3丁目老人クラブ 常設集会所



実施場所	西牧野3丁目自治会館 (西牧野3丁目16-15)		
実施日時	月2回 第2・4火曜日 10:00~12:00 ※変更の場合あり		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	月例会 脳トレ・ゲーム等 (第2火曜日)、映画会 (第4火曜日)	ひらかた元気くらわんか体操を催しの間に実施	
連絡先	電話	072-856-0316	FAX 072-856-0316
事前の参加申込	不要	参加者定員	60人



# 船橋学区集会所



実施場所	船橋学区集会所 (東船橋2-43)		
実施日時	毎月2回 第2・4金曜日 10時～12時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	「ひらかた元気くらわんか体操」のつどい 老人クラブの集い、カラオケのつどい、 麻雀のつどい、趣味の会のつどい	ひらかた元気くらわんか体操 健康講座の開催	
連絡先	電話・FAX 072-857-0832		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30～40人

# 枚方ハイツ 元気いきいきサロン



実施場所	枚方ハイツ集会所9棟 (高野道2-20)		
実施日時	毎月1回 第2土曜日 (コロナ感染症まん延防止のため) 10時～12時		
参加費等	無料		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	カーリンコン、麻雀、手芸、囲碁、将棋 談話室	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話 072-855-5699		
事前の参加申込	必要なし	参加者定員	70人

# 東山グラウンドゴルフ



実施場所	中の池公園運動広場（東山2丁目）		
実施日時	週1～2回 毎週月・水曜日 午前9時～午前11時 （天候、会場の状況により開催しない場合あり。8月は休み）		
参加費等	入会金1500円 月会費250円（会場使用料として）		
活動内容	主な活動内容	介護予防の活動内容	
	グラウンドゴルフ	ひらかた元気くらわんか体操	
連絡先	電話：072-868-6183		
事前の参加申込	必要	参加者定員	70人

# お茶とおしゃべりの会



実施場所	民家 (牧野本町1-1-94 桂宅)		
実施日時	毎月2回 (13時~16時) 第1・3水曜日		
参加費等	100円		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	お茶、コーヒーを飲みながらおしゃべり 歌をうたい、コーラスをする。		ひらかた元気くらわんか体操 コミュニケーションと活性化 みんなで合唱
連絡先	電話・FAX 072-850-9169		
事前の参加申込	不要	参加者定員	30人

## 東同好会グラウンドゴルフ



実施場所	私有地 (牧野本町267-5)		
実施日時	毎週3回 火・木・金曜日 火・木 9時～11時30分 金 13時～15時		
参加費等	年会費2,400円 (一括払い)		
活動内容	主な活動内容		介護予防の活動内容
	ひらかた元気くらわんか体操 グラウンドゴルフ		同左
連絡先	電話・FAX 072-856-1696		
事前の参加申込	必要	参加者定員	11人

