

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 健康福祉部 健康づくり課

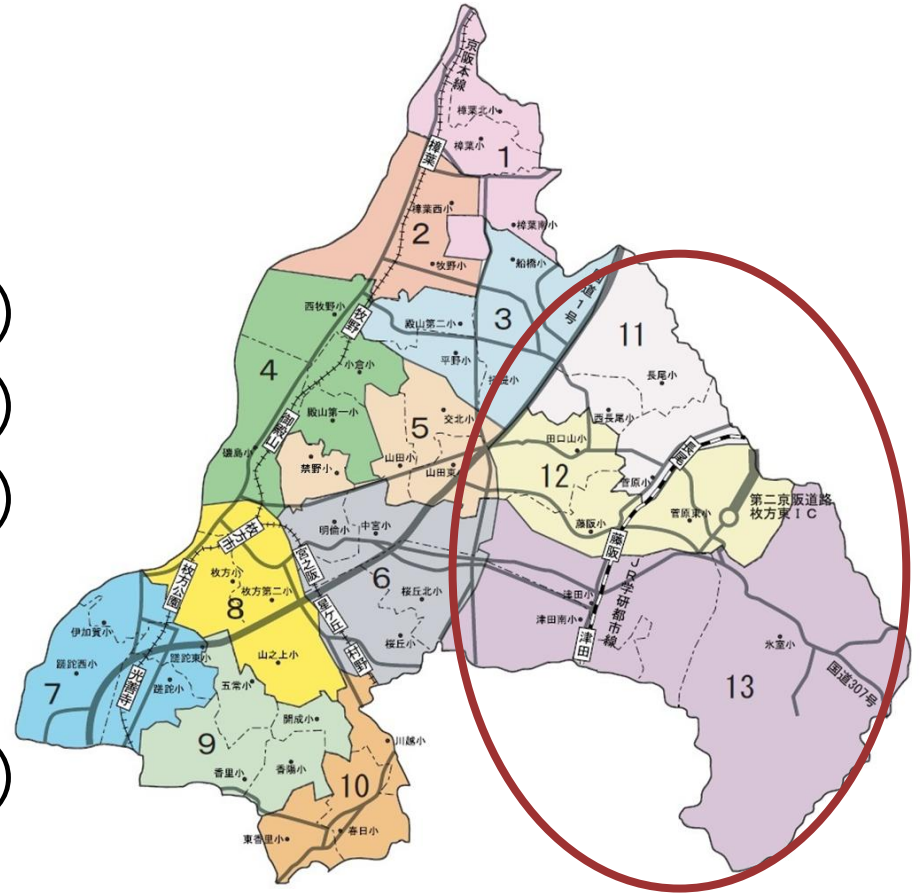


このマークがある居場所は、高齢者  
お出かけ推進事業における。参加  
ポイント付与対象の居場所です。

令和7年(2025年)7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 - 3 5） |       |               |
| 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 |                                                                                     |
|         | ① ラジオ体操の実施<br>② 卓球の実施<br>③ 卓球実施後の談話 |  | 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    | グリーントウン尊延寺集会所（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<br>② はがき絵教室       |       | 棒体操<br>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<br>② カラオケの実施<br>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                                                                                 |

# 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<br>②卓球の実施<br>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木曜日 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<br>②体操の実施<br>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 072-859-4632                                   |       |           |
| 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<br>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<br>脳トレ      |  | 楽しくおしゃべり<br>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 080-9169-2906 |       |               |                                                                                     |
| 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）<br>童謡・懐メロを歌う（第1・3月曜日13:30～16:00）<br>カーリンコン（第2・4月曜日13:30～16:00）<br>グランドゴルフ（毎週火・金曜日9:00～11:30）<br>ゲートボール（毎週月・木曜日8:30～11:00）<br>健康教室（第2・4水曜日13:30～15:00）<br>例会後の太極拳など |       | ひらかた元気くらわんか<br>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 | 一人                                                       |

# 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、ノルディック体操 |
| 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み坂<br>(津田山手1-50-1)         |  |                                       |  |
| 実施日時    | 月2回 第1・3水曜日<br>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                             |                                                                                     |
|         | ・ひらかた元気くらわんか体操<br>・カラオケタイム<br>・茶話会      |  | ・ひらかた元気くらわんか体操で健康維持<br>・カラオケで歌う事で健康維持 |                                                                                     |
| 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



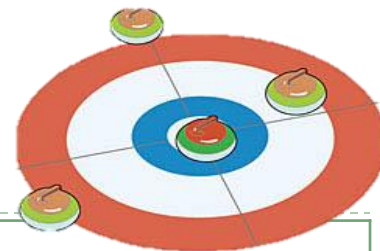
|         |                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                                                                                   |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>※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（コロナ以後中止）</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： 080-3786-9670                                                                                                                                                                                                      |       |                                                                                                                   |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                                                                                                                                                     | 参加者定員 | 20人                                                                                                               |

# 街かど健康ステーション 泉の湯内 エールフィット



|         |                                                                                              |                                                                                                                      |    |                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | AileFit（「泉の湯」施設内）（津田山手 1 -24-1）                                                              |                                                                                                                      |    |  |
| 実施日時    | 月2回 ※不定期                                                                                     |                                                                                                                      |    |                                                                                     |
| 参加費等    | 1,000円（イベント教材実費＋泉の湯入浴料）                                                                      |                                                                                                                      |    |                                                                                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                       | 介護予防の活動内容                                                                                                            |    |                                                                                     |
|         | スタジオスペースでの「健美操」や岩盤浴スペースでの「ホットカキラ」の体験レッスンと、レッスン後の泉の湯ご入浴のセット。実費相当の低い負担額で、誰でも体験が出来る会を月 2 回開催する。 | 高齢者でも取り組みやすい、健美操とホットカキラの体験レッスンを実施する。普段使わない筋肉が伸ばされて血流がよくなり、冷えの解消や代謝の向上、内臓の働きが促されます。身体の柔軟性が増して、筋力・体力・バランス能力の向上も期待できます。 |    |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話： 072-808-2351                                                                             |                                                                                                                      |    |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 必要                                                                                           | 参加者定員                                                                                                                | 8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）<br>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<br>①第3日曜日 午後1時30分～午後4時<br>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、<br>カラオケ…第2・4木曜日午後1時～3時、<br>ひらかた元気くらわんか体操…毎週月曜日午前10時～11時<br>（但し祭日は休み） |  |                     |                                                                                     |
| 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てている。                            |  | ひらかた元気くらわんか体操、ラジオ体操 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話：072-858-5551                                                                            |  |                     |                                                                                     |
| 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    | 毎週月曜日　　午前10時～11時（くらわんか）<br>第1・3水曜日　午前9時半～12時（編物）<br>第2・4月曜日　午後1時～3時（麻雀）<br>第1・3木曜日　午前9時半～12時（小物） |  |                                        |                                                                                     |
| 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、<br>ルディック体操、<br>編物、小物作り、健康麻雀                                                       |  | くらわんか体操、ロコモ体操、<br>ラジオ体操、体力測定、<br>骨密度測定 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話：072-858-0173　　FAX：072-853-0173                                                                |  |                                        |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                               |  | 参加者定員                                  | 50人                                                                                 |

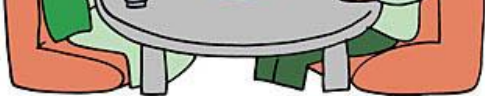
# 日生長尾台住宅 明寿会



|         |                                                                                                                                              |       |                                                                          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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…【休会中】</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 072-858-6084                                                                                                                              |       |                                                                          |
| 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：<br>歌声喫茶・なんでも相談<br>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<br>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<br>筋肉トレーニング<br>ひらかた元気くらわんか体操<br>脳トレ<br>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 |

# あい・ふあ～む広場

|         |                                       |               |     |
|---------|---------------------------------------|---------------|-----|
| 実施場所    | あい・ふあ〜む（杉山手3丁目28-70）                  |               |     |
| 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<br>バーベキュー                      | ひらかた元気くらわんか体操 |     |
| 連絡先     | 電話 072-800-1322      FAX 072-800-1323 |               |     |
| 事前の参加申込 | 要                                     | 参加者定員         | 10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）<br>第2火曜日、第4木曜日<br>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）<br>囲碁・将棋<br>ボードゲーム等レクリエーション<br>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<br>(藤阪元町3丁目19-11)                                                                           |                          |                                                          |
| 実施日時    | 毎月5回                                                                                                    | (第1・2・3・4月曜日)<br>(第1金曜日) | 12時45分～16時00分<br>9時00分～12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ひらかた元気くらわんか体操<br>②ラミーキューブ<br>※①②は、第1・2・3・4月曜日に実施<br>③モルック<br>※③は、第1金曜日に近くの公園で実施。<br>参加に際しては、事前の電話連絡が必要 |                          | ・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<br>・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 ※モルックは要                                                                                              | 参加者定員                    | 9～10人                                                    |

# 街かどデイハウス 藤阪愛逢



|         |                                                                             |       |                                                                               |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 藤阪元町 2 - 2 7 - 1                                                            |       |                                                                               |
| 実施日時    | 週 6 回（月～土）、月 20～22 回 9 時半～16 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                                                                     |
|         | フラダンス教室、民謡教室、童謡・唱歌、お花教室、カラオケ、麻雀、囲碁、大正琴教室、小物作り教室、お習字教室、硬筆教室、絵手紙教室、ハーモニカ教室 等々 |       | 「健康ステーション」として、介護予防体操・口腔ケア・おうちフィットネス等オンラインで行っている。又ノルディックポール貸出し、体力測定を定期的に行っている。 |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-855-2001                                                         |       |                                                                               |
| 事前の参加申込 | 要                                                                           | 参加者定員 | 31 人                                                                          |

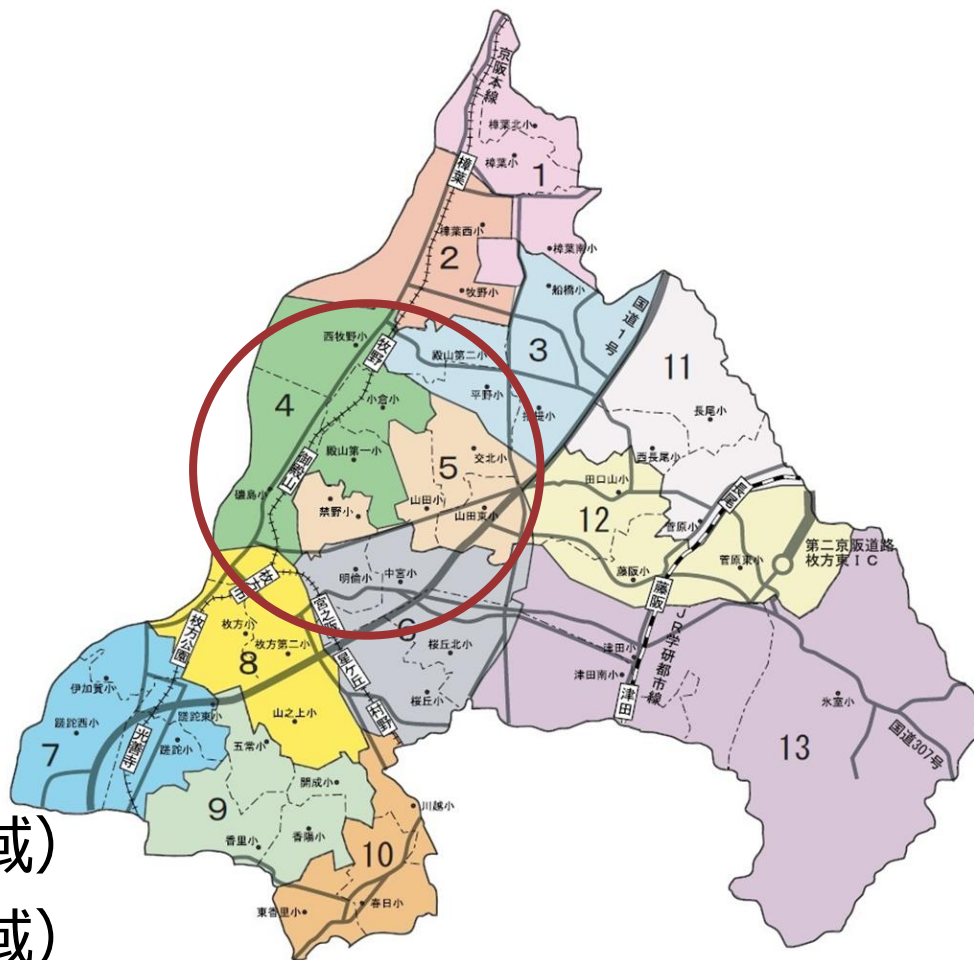
# 西長尾元気づくり地域づくり



|         |                                                                                                                    |       |                                   |                                                                                     |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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    | 週2回 毎週火曜日・金曜日（9時30分～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                         |                                                                                     |
|         | 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。 |       | ひらかた元気くらわんか体操<br>リズム体操、脳活体操、踊り、ヨガ |                                                                                     |
| 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)
- ▶ 禁野校区 (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)
- ▶ 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）<br>第2・4火曜日                                |                                                                                      |        |
| 参加費等    | 100円（お茶代）                                                  |                                                                                      |        |
| 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<br>秋の野菜作り<br>特殊詐欺や地域防災等の勉強会<br>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 |

# 街かどデイハウス 多・宝・夢「ひろば」



|         |                                      |       |               |                                                                                     |
|---------|--------------------------------------|-------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 枚方市池之宮2丁目8－10                        |       |               |  |
| 実施日時    | 週5回 月～金曜日 9時半～16時                    |       |               |                                                                                     |
| 参加費等    | 半日500円 1日900円                        |       |               |                                                                                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                               |       | 介護予防の活動内容     |                                                                                     |
|         | 麻雀、フラダンス、英会話、習字、切り絵、折り紙、絵手紙、パッチワーク、他 |       | ひらかた元気くらわんか体操 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-849-5344                  |       |               |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 要                                    | 参加者定員 | 27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                                    |    |
|         | カラオケ広場<br>第1・3水曜日<br>午後1時半～4時 | ひらかた元気くらわんか体操<br>週5回<br>毎週月曜日～金曜日<br>午前9～10時 |    |
| 連絡先     | 電話 090-9879-0560              |                                              |    |
| 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<br>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）<br>映画鑑賞…毎月第3金曜日午後1時30分～4時30分<br>歴史講座等…不定期<br>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<br>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 |

# 街かどデイハウス 横丁サロン



|         |                                                                                  |       |           |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| 実施場所    | 甲斐田東町28-6                                                                        |       |           |
| 実施日時    | 週5～6回（月～土） 10時～16時                                                               |       |           |
| 参加費等    | 500円～1,000円                                                                      |       |           |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                           |       | 介護予防の活動内容 |
|         | 絵手紙、初級ウクレレ、フラダンス、書道初級～中級、民謡（盆踊り）、麻雀初級～上級、切り絵、折り紙、3B体操、布ぞうり教室、カラオケ指導ありの歌レッスン、歌声喫茶 |       | 転倒予防ストレッチ |
| 連絡先     | 電話 090-6377-7752 FAX 072-805-0605                                                |       |           |
| 事前の参加申込 | 要                                                                                | 参加者定員 | 25人       |

# チカラのmise処 宮ノサポ



|         |                             |                        |     |
|---------|-----------------------------|------------------------|-----|
| 実施場所    | チカラのみせ処 宮ノサポ<br>(宮之阪1-19-2) |                        |     |
| 実施日時    | 週3回 毎週月・水・金曜日<br>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 |



# 街かど カーム

|         |                                                                        |                                                        |       |
|---------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|
| 実施場所    | 御殿山クリニックモール（御殿山町5-2 御殿山クリニックモール4階）                                     |                                                        |       |
| 実施日時    | 月2回 第2・4火曜日 午前11時半～午後1時                                                |                                                        |       |
| 参加費等    | 100円～1,000円位（お茶代等の実費分）                                                 |                                                        |       |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                 | 介護予防の活動内容                                              |       |
|         | 体操教室、転倒予防教室、健康講座、栄養教室、口腔ケア教室、認知症予防教室（脳トレなど）、いこいの場、サロン活動（茶話会、趣味活動）の開催など | 茶話会、趣味の活動、運動機能の維持・向上、栄養・食生活の改善、口腔機能の維持・改善、認知機能の維持、健康維持 |       |
| 連絡先     | 電話 072-847-5040 FAX 072-847-5041                                       |                                                        |       |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                     | 参加者定員                                                  | 5～30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<br>鳥立原京阪老人クラブ常設集会所<br>(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・5金曜日）、茶道（第1・3水曜日）、卓球（毎週火曜日）、絵画（第2・4水曜日）、カーリンコン（不定期）、囲碁（毎週土曜日 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<br>(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)<br>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<br>カラオケ大会<br>勉強会             |  | ひらかた元気くらわんか体操の実施<br>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<br>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                                                       |    |
|         | ①会員相互の親睦を図る事業<br>②会員の健康増進に関する事業<br>③社会奉仕に関する事業<br>④地区内諸団体との連絡協調<br>⑤その他老人福祉に寄与するための事業 | ひらかた元気くらわんか体操、<br>ラダー、ウォーキング、輪投げ、<br>ダーツ、交北公園ウォーキング、<br>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 |



# ほっとステーション御殿山 街かど「てくてく」



|         |                                                                      |              |         |
|---------|----------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
| 実施場所    | ユニライフ御殿山（渚南町26-28-104 ユニライフ御殿山）                                      |              |         |
| 実施日時    | 週5～6回（月～土）月20～22回                                                    |              | 9時半～16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    |         |
|         | 短歌、習字、硬筆、手芸、ハングル、ラミキューブ、ちぎり絵、手話、折り紙、大正琴、フラワーアレンジメント、健康麻雀、ハンドオイルマッサージ | 笑いヨガ<br>健康体操 |         |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-848-0061                                                  |              |         |
| 事前の参加申込 | 要                                                                    | 参加者定員        | 17人     |

# 白ゆりサロン



|         |                              |           |     |
|---------|------------------------------|-----------|-----|
| 実施場所    | 個人宅<br>(中宮東之町19-2)           |           |     |
| 実施日時    | 月2回 第2・4水曜日<br>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<br>(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 ③6月と11月（随時開催）<br>①10時～11時半 ②10～12時 ③日程未定 |  |                                      |                                                                                     |
| 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、<br>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<br>(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     |                                                                                     |
|         | 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）<br>【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<br>【老人会】折々に集まって演芸会を開いたり、音楽会を開催 |       | ひらかた元気くらわんか体操 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-850-7290                                                                                                       |       |               |                                                                                     |
| 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<br>(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)<br>(基本的には水曜日)                                                                    |  |                                                                              |                                                                                     |
| 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                                                                    |                                                                                     |
|         | 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、終え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<br>(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 072-845-4917                                                                           |  |                    |                                                                                     |
| 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<br>(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<br>(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<br>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 080-3799-1494                                               |  |               |                                                                                     |
| 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<br>色エンピツ画、クーピー画、クレパス画、<br>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<br>節分、ひな祭り、花見、日帰り旅行、七夕、<br>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 090-8481-1447                                   |       |               |
| 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<br>ストレッチ体操など |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-805-2073     |  |                            |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                  |  | 参加者定員                      | 一人                                                                                  |

# きんじろう会

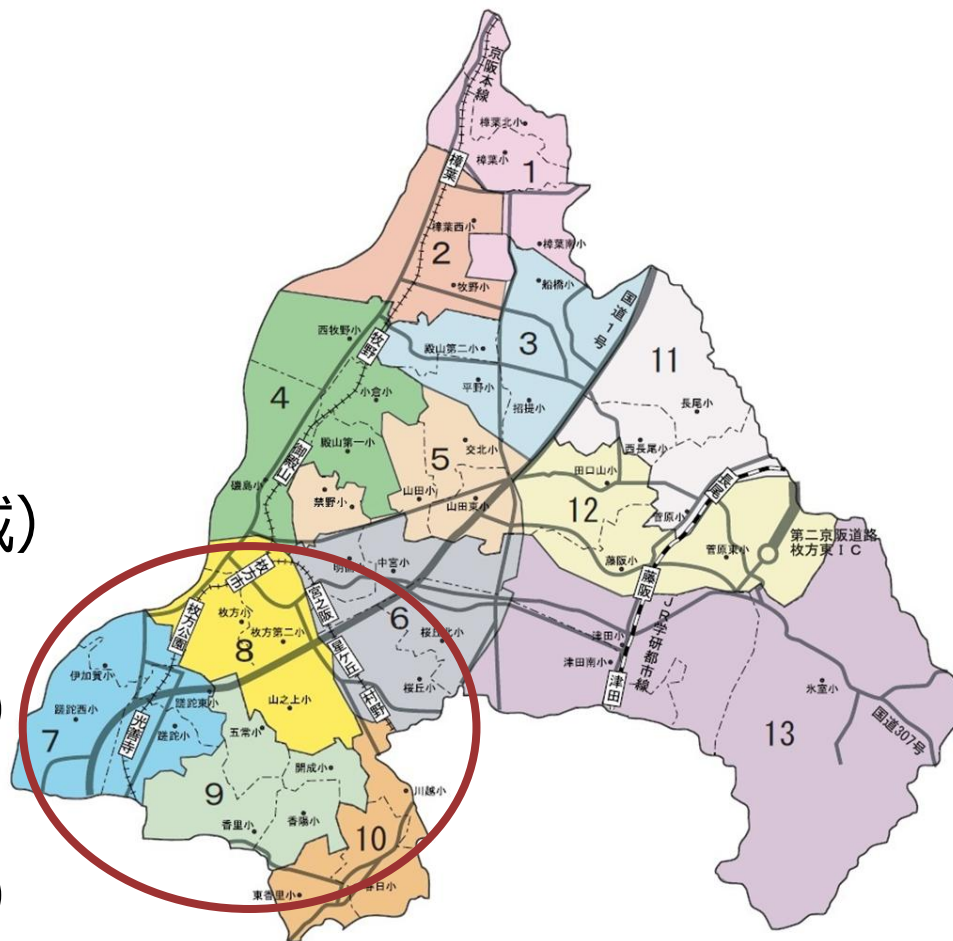


|         |                                                                     |  |                                                                  |                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>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                                                        |                                                                                     |
|         | ・相談業務（介護・医療・生活相談<br>ケアマネ常駐）<br>・文化教室（生け花、大正琴、手芸<br>教室）・さろん喫茶（地域さろん） |  | 介護予防教室（脳トレ・ウォー<br>キング）<br>ひらかた元気くらわんか体操<br>地域ボランティア活動<br>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                                                                                 |



# 南部ブロック

- ▶ 枚方校区（第8圏域）
- ▶ 枚二校区（第8圏域）
- ▶ さだ校区（第7圏域）
- ▶ 香里校区（第9圏域）
- ▶ 開成校区（第9圏域）
- ▶ 五常校区（第9圏域）
- ▶ 春日校区（第10圏域）
- ▶ 山之上校区（第8圏域）
- ▶ 香陽校区（第9圏域）
- ▶ さだ西校区（第7圏域）
- ▶ 川越校区（第10圏域）
- ▶ さだ東校区（第7圏域）
- ▶ 東香里校区（第10圏域）
- ▶ 伊加賀校区（第7圏域）



# 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<br>(伊加賀南町10-1)                                                                                                               |                                                            |     |
| 実施日時    | ①毎週土曜日 午前10～11時 ②第1月曜日 午後2～4時<br>③第3日曜日 午前10時半～11時半                                                                                               |                                                            |     |
| 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。 | ①ストレッチ<br>ひらかた元気くらわんか体操<br>②手作りサロン (月1回)<br>③枚方の歴史講座 (月1回) |     |
| 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ような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<br>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）<br>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）<br>映画鑑賞会<br>（第2火曜日13：30～）<br>カラオケ（年2回不定期） |       | ひらかた元気くらわんか体操<br>（日曜祝日除く毎日7:30～）<br>吹矢（第1・3火曜日13:30～）<br>オカリナ（毎週日曜日9:30～）<br>麻雀（毎週土曜日13：00～）<br>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<br>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                                       |
|         | ・グラウンドゴルフ（①の日に実施）<br>・カラオケ会（②の日に実施） |                  | 健康維持活動<br>・ひらかた元気くらわんか体操<br>・カラオケ（歌と音楽）<br>・団らん |
| 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                                              |

# SPRING ひらかた珈琲倶楽部

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                             |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | KAORU COFFEE ROASTERY（堤町10-24-204）※都度変更の可能性あり                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                             |
| 実施日時    | 月1回 第2木曜日 13時～15時 ※都度変更の可能性あり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                             |
| 参加費等    | 無料（実費500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>・2022年からスタートしたプロジェクト「SPRINGひらかた」のコーヒー教室を終了した仲間が、高齢者としての立場で活躍の場を継続実践させる。</li><li>・活動の理念・目的は、地域に密着したコーヒー提供活動等を展開することで、いきいきと過ごせるやさしいまちづくりに貢献し、高齢者の介護予防に役立てることである。</li><li>・枚方地域包括支援センターと連携しながら、高齢者介護施設（聖徳園、はなまる招提等）において、コーヒー提供・研修活動を展開している。</li><li>・地域の各種イベント等に積極的に参加し、地域住民・高齢者との係わりを通じて仲間作りを実践する。</li></ul> |                                  | 居場所を活用し、地域の高齢者に対して「SPRINGひらかた珈琲倶楽部」(枚方ボランティア登録済み)のメンバーが、コーヒーの提供・研修及び、コーヒー談義を行う事で、介護予防に貢献する。 |
| 連絡先     | 電話 090-8122-2078                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | メール spring.hirakata.cc@gmail.com |                                                                                             |
| 事前の参加申込 | 要                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 参加者定員                            | 5人                                                                                          |

# 街かどデイハウス 枚方市駅前わくわく



|         |                                                                                                                                        |                                                                                                            |         |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 実施場所    | 街かどデイハウス枚方市駅前わくわく（三矢町2-2）                                                                                                              |                                                                                                            |         |
| 実施日時    | 週5回（月～土）土曜日は不定期                                                                                                                        | 月21回                                                                                                       | 9時半～16時 |
| 参加費等    | 400円（別途 講座代100～300円）                                                                                                                   |                                                                                                            |         |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                                                                 | 介護予防の活動内容                                                                                                  |         |
|         | ・内科医院長による健康セミナー、整形外科専門職によるセミナー 各月1回開催・音楽療法会 月1回・絵画（色鉛筆・水彩画）・絵手紙、書道（筆ペン・ペン字）・編み物・俳句・朗読会・フラワーアレンジ・交流会の意見交換会・健康カラオケ・歌声サロン・童謡唱歌・スマホ相談・ゲーム等 | 健康寿命の促進を主眼として活動に取り組み、趣味、創作活動、介護予防体操、転倒予防のための体操を行う。口腔機能、認知予防、腹式呼吸体操を行う。医学的な知識の普及、医療相談、整形外科の専門職による指導、セミナー開催。 |         |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-844-3751                                                                                                                    |                                                                                                            |         |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                                                                     | 参加者定員                                                                                                      | 16人     |

# くつろぎミモザ



|         |                                                                       |                                              |     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----|
| 実施場所    | ミモザムラタ A101（堤町5-28）                                                   |                                              |     |
| 実施日時    | 週3回（火・水・木） 10時～18時                                                    |                                              |     |
| 参加費等    | 利用料3時間まで100円（催し物により実費あり）                                              |                                              |     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                | 介護予防の活動内容                                    |     |
|         | 「みんなの居場所」として誰もが自由に過ごせる場を提供。上記のほか、手芸や料理、お菓子作りなどで参加を促すとともに交流の機会を提供している。 | ・くつろぎヨガ<br>・歌って元気に！<br>・レッツコグニサイズ<br>各 月 1 回 |     |
| 連絡先     | 電 話 070-6452-1642<br>メールアドレス kutsurogimimoza@gmail.com                |                                              |     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                    | 参加者定員                                        | 20人 |

# 枚二みつば



|         |                                                                                                                 |                  |                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 岡集会所<br>新町会館<br>田宮公民館                                                                                           |                  |                                                                                      |
| 実施日時    | 毎月3回（第1金曜日13時～16時）<br>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。<br>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。<br>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）

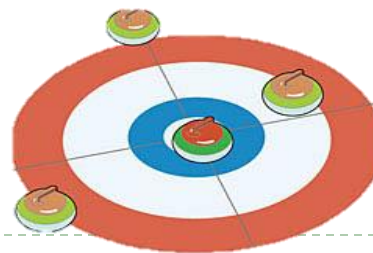
田宮公民館（田宮本町9-31）



# ベル詩吟クラブ



|         |                                          |  |               |                                                                                     |
|---------|------------------------------------------|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 生涯学習交流センター<br>(岡東町19-1 ステーションビル5階)       |  |               |  |
| 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）<br>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<br>①第3又は第4金曜日 午前10時～12時<br>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<br>(枚方市岡東町17-31 松葉ビル2階) |                    |     |
| 実施日時    | 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 |     |
| 連絡先     | 電話：072-841-1744                            |                    |     |
| 事前の参加申込 | 不要                                         | 参加者定員              | 10人 |

# 本でおしゃべり

|         |                             |           |      |
|---------|-----------------------------|-----------|------|
| 実施場所    | 枚方モール（岡東町19-1）等             |           |      |
| 実施日時    | 月1回 第2金曜日 13時～16時半          |           |      |
| 参加費等    | 1,200円/年                    |           |      |
| 活動内容    | 主な活動内容                      | 介護予防の活動内容 |      |
|         | 読書会<br>読書・本をテーマにしたコミュニケーション | 社会参加      |      |
| 連絡先     | 電話 090-9050-2666            |           |      |
| 事前の参加申込 | 不要                          | 参加者定員     | 制限なし |

# 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）<br>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、<br>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<br>（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        |

# 街かどデイハウス さつきが丘



|         |                                                            |       |                     |                                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------------|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 街かどデイハウス さつきが丘（山之上西町28－51）                                 |       |                     |  |
| 実施日時    | 週5回（月・火・水・木・金） 10時～16時                                     |       |                     |                                                                                     |
| 参加費等    | 午前500円、午後600円、1日1,000円                                     |       |                     |                                                                                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                     |       | 介護予防の活動内容           |                                                                                     |
|         | ハングル、英語、麻雀、パソコン、短歌、フラダンス、体操、ラミーキューブ、フラワーアレンジメント、コーラス、ピアノ教室 |       | 血圧、脈拍、体温測定、体操（健康体操） |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-843-3539                                        |       |                     |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 要                                                          | 参加者定員 | 37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<br>(香里ヶ丘4丁目2-3) |  |           |  |
| 実施日時    | 毎週1回 月曜日(10時～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 |                                                                                     |
|         | ① 講話とストレッチ体操<br>② ラジオ体操<br>③ ひらかた体操      |  | 会員の健康維持向上 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-854-5143                          |  |           |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 必要                                       |  | 参加者定員     | 14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<br>(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 |                                                                                     |
|         | ひらかた元気くらわんか体操と、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 090-8121-4843                         |  |           |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 必要                                       |  | 参加者定員     | 15人                                                                                 |

# けやき ふれあいサロン



|         |                                                               |       |                         |
|---------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------------|
| 実施場所    | けやき東街第一集会所（UR都市機構）<br>（香里ヶ丘3丁目16番地9）                          |       |                         |
| 実施日時    | 第1～4日曜日午後1時30分～4時30分                                          |       |                         |
| 参加費等    | 無料(但し、ドリンクコーナー利用時100円)                                        |       |                         |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                        |       | 介護予防の活動内容               |
|         | 第1、第3日曜日 健康マージャン・将棋他<br>第2、第4日曜日 カラオケ<br>ドリンクコーナーは第1～第4日曜日 開設 |       | 頭と上腕部、指先の<br>活性化によるボケ防止 |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-853-5355                                           |       |                         |
| 事前の参加申込 | 不要                                                            | 参加者定員 | 20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<br>(香里ヶ丘3-16)                             |  |                                    |  |
| 実施日時    | 月2回 第2・4日曜日<br>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 090-5598-5500                                         |  |                                    |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                       |  | 参加者定員                              | 20～30人                                                                              |

# 香里団地E地区自治会イベント



|         |                                                                                                                                               |       |                                                                                                       |                                                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | UR都市機構 香里団地E地区集会所 洋室<br>(香里ヶ丘1丁目10番地)                                                                                                         |       |                                                                                                       |  |
| 実施日時    | ①第2土曜日の翌日(日曜日) 午後1時半～4時<br>②第4木曜日 午後1時～4時<br>③第3または第4土曜日 午後2時～4時 ※都合により変更する場合があります                                                            |       |                                                                                                       |                                                                                     |
| 参加費等    | 100円(①ふれあい喫茶 ②カラオケ喫茶)                                                                                                                         |       |                                                                                                       |                                                                                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                                                                        |       | 介護予防の活動内容                                                                                             |                                                                                     |
|         | 以下のイベント時に「ひらかた元気くらわんか体操」を行う。①ふれあい喫茶：ご近所の方々といろんな話をして親睦を深める、②カラオケ喫茶：カラオケにはストレス解消、健康増進、美容効果など、様々な効用あり、③ウェルネスダーツ：ウェルネスダーツにはフレイル予防、認知症予防、介護予防に効果あり |       | ひらかた元気くらわんか体操<br> |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-852-4407                                                                                                                           |       |                                                                                                       |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                                                                            | 参加者定員 | 25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<br>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                                             |                                                                                     |
|         | ・ひらかた元気くらわんか体操<br>・体重・血圧・血中酸素濃度測定し、体調管理の一助とする<br>・フリータイム |  | ・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<br>・会話を楽しみながら頭や口腔の働きを良くする |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話・FAX：072-854-2307                                      |  |                                                       |                                                                                     |
| 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）<br>麻雀教室（毎週金曜午後・定員16名）<br>習字教室（偶数土曜午後・定員10名）<br>園芸教室（会員のみ）<br>ラジオ体操（土日祝除く毎朝7:30）<br>ゴルフ（年4回）、グラウンドゴルフ（週3回）<br>ゲーム教室・史跡探勝会・茶話会・歩こう会<br>※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、<br>ラダー、踏み台、お座敷<br>（風船）バレー、丸太蹴り、<br>じゃんけん遊びなど90分か<br>けて行う。 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-833-7931                                                                                                                                                       |       |                                                                          |                                                                                     |
| 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）<br>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                                    |
|         | 活動のコンセプト<br>■高齢者の寝たきりを無くす。<br>■家よりも外出して活動する。<br>■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。<br>※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。 |       | •ひらかた元気くらわんか体操の実施（月4回）<br>•健康体操と脳トレーニング（月2回） |
| 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)<br>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                         |
|         | ■カラオケ (月2回) ■川柳 (月1回)<br>■詩吟 (月1回) ■新年会 (年1回)<br>■敬老会 (年1回) ■友愛サロン (年1回) |       | ひらかた元気くらわんか<br>体操、認知症講習会<br>(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6回（詳細は下記参照）                  |  |                                           |                                                                                     |
| 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                                 |                                                                                     |
|         | こーらくカフェ（月2回）<br>第2・4土曜日 13～15時 |  | ひらかた元気くらわんか体操<br>（月4回）<br>毎週火曜日9:30～10:30 |                                                                                     |
| 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                                                                                 |

# 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51番25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                                                                                                                  |     |
|         | 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。 | 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。<br>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。<br>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。 |     |
| 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）<br>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<br>を利用し、体を動かす。<br>第2土曜日はパソコン教室を行い、ワー<br>ド・エクセルやデジカメからの写真の取り込<br>み方法をみんなで学び、自治会の資料作<br>成や個人での年賀状や挨拶状の作り方<br>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<br>利用しての筋力トレーニング。<br>介護予防の体操DVD再生や、定期的<br>な映画上映会を開催し、住民同士の繋<br>がりを増やし、元気にいきいきと生活出<br>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<br>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を聞く） |                                                                                     |
| 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<br>喫茶以外午前10時～12時<br>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金曜日…喫茶（サロン）<br>第2木曜日（実施しない月あり）…歌声サロン<br>第3火曜日（実施しない月あり）…カラオケ<br>第2・3木曜日（実施しない月あり）…健康セミナー・体操・DVD鑑賞のいずれか |       | ひらかた元気くらわんか<br>体操<br>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                           |

# 街かど 「てくてく高田」



|         |                                  |           |                                                                                     |
|---------|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | ビュコート（高田2-16-9）                  |           |  |
| 実施日時    | 週5～6回（月～土）、月22～24回　9時半～16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 |                                                                                     |
|         | 趣味活動（カラオケ、囲碁等）                   | ヨガ、イスヨガ   |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話　072-860-2231　FAX　072-860-2228 |           |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 要                                | 参加者定員     | 25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 2 6 7 5 - 1 2）     |  |               |  |
| 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<br>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<br>(香里ヶ丘 1 1 丁目 3-3 4)              |       |                   |  |
| 実施日時    | 毎月 3 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         |                                                                                     |
|         | ■絵画教室 (第3木曜日)<br>■カラオケ教室 (第2金曜日)<br>■おしゃべりサロン (3か月に1回) |       | ■麻雀教室<br>■元気づくり体操 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-852-7777                                        |       |                   |                                                                                     |
| 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<br>けやき東街 第2集会所<br>(香里ヶ丘3丁目9-4 15棟内)<br>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～11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 | 20人前後         |



## 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<br>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。<br>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）<br>③第二団地集会所(釈尊寺町25-29)④山本宅（東藤田町1-13）      |                                                                |        |
| 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<br>③第3水曜日 午前10時～正午<br>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。<br>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<br>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<br>（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）、<br>囲碁（毎週木曜日午前10時～12時）、<br>バトミントン（毎週火・金曜日午後1時～2<br>時30分）、卓球（毎週月・水曜日午後1<br>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）<br>東香里京阪住宅自治会館ルミノザ<br>（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<br>カラオケ、囲碁、将棋、ゲーム、体操、会<br>話               |  |       | ひらかた元気くらわんか体操<br>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<br>(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<br>老後を過ごす        |       | ひらかた元気くらわんか体操<br>(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<br>(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<br>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、<br>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<br>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6回 ①第1・2日曜日 正午～午後3時<br>②第2・4土曜日 午後1時～4時<br>③第2・4水曜日 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                                                                            |                                                                                     |
|         | 地域活動<br>清掃活動、登下校時子ども見<br>守り活動、校区コミュニティ協議会<br>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<br>①カーリンコン競技、②麻雀クラブ、<br>③編物クラブ<br>「認知症予防」「詐欺被害予防」の唱<br>和、友愛訪問(月1回全会員宅) |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話 072-844-5213                                              |  |                                                                                      |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                           |  | 参加者定員                                                                                | 25人                                                                                 |



# そんぽの家S枚方公園

|         |                                                                                                   |                                                                                       |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 実施場所    | そんぽの家S枚方公園（出口1丁目5番25号 出口ふれあい公園前）                                                                  |                                                                                       |     |
| 実施日時    | ①毎週火曜日 午後2時～3時20分<br>②毎週木曜日 午後2時～3時                                                               |                                                                                       |     |
| 参加費等    | 無料～330円（コーヒー代）                                                                                    |                                                                                       |     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                            | 介護予防の活動内容                                                                             |     |
|         | ①脳と身体 の健康教室<br>※運動がありますので、動きやすい服装でお越しください。<br>②オレンジカフェ ※コーヒー330円<br>毎日午後2時から日替わりで歌や体操の時間を設けております。 | 「運動」「認知機能トレーニング」「栄養指導」「社会参加」という4つのプログラムを通じて生活習慣を改善し、脳と身体 の機能へ働きかけていく認知機能低下予防プログラムの実施。 |     |
| 連絡先     | 電話 072-844-5213                                                                                   |                                                                                       |     |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                                | 参加者定員                                                                                 | 30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<br>古着のリメイク<br>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）<br>手先を使う（切ったり縫ったり）<br>口を使う（しゃべったり、笑ったり、教えたり、教えられたり）<br>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 |

# 街かどふれあいサロン 人と木



|         |                                                       |       |                     |
|---------|-------------------------------------------------------|-------|---------------------|
| 実施場所    | 街かどデイハウス人と木（北中振1丁目19-28）                              |       |                     |
| 実施日時    | 週5～6回（月～土）、月22回 9時半～16時                               |       |                     |
| 参加費等    | 半日650円、1日1,100円                                       |       |                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                |       | 介護予防の活動内容           |
|         | 習字、編物教室、パッチワーク、絵手紙、スマホ教室、月替わりのイベント、健康麻雀等              |       | リンパヨガ、健康セミナー、介護予防体操 |
| 連絡先     | 電話 072-865-1858<br>メール oehmom1028hitotoki@yahoo.co.jp |       |                     |
| 事前の参加申込 | 要                                                     | 参加者定員 | 34人                 |

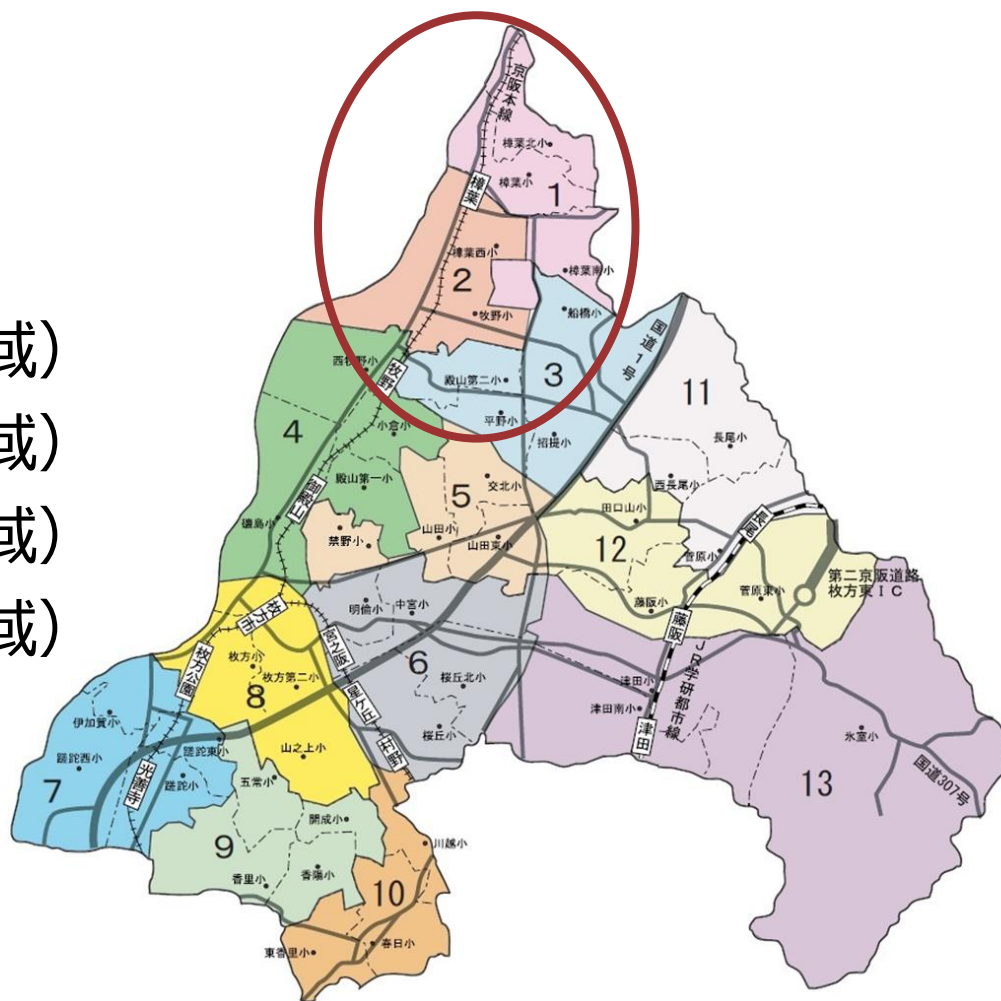
# ゆうあいサロンひまわり



|         |                                                   |  |               |                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 民家（走谷1丁目4-10）                                     |  |               |  |
| 実施日時    | 火曜日～土曜日（但し、木曜日は休み）<br>午後1時～4時（但し、フラダンスは午前10時半～正午） |  |               |                                                                                     |
| 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                                                                                 |

# 北部ブロック

- ▶ 殿二校区 (第3圏域)
- ▶ 樟葉校区 (第1圏域)
- ▶ 牧野校区 (第2圏域)
- ▶ 招提校区 (第3圏域)
- ▶ 樟葉南校区 (第1圏域)
- ▶ 樟葉西校区 (第2圏域)
- ▶ 西牧野校区 (第4圏域)
- ▶ 樟葉北校区 (第1圏域)
- ▶ 船橋校区 (第3圏域)
- ▶ 平野校区 (第3圏域)





# 雀の学校



|         |                                  |  |               |                                                                                     |
|---------|----------------------------------|--|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 牧野本町会館<br>(牧野本町 1 丁目 2 2 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                                                                                |

# 街かど健康ステーション 美杉

|         |                                                                                                                     |                                                      |     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----|
| 実施場所    | 介護老人保健施設 美杉（西招提町2166）                                                                                               |                                                      |     |
| 実施日時    | 週5回（月～金 10～16時）、月2回（第2・4土 10～11時半）                                                                                  |                                                      |     |
| 参加費等    | 一人 500円（飲食・材料代）                                                                                                     |                                                      |     |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                                              | 介護予防の活動内容                                            |     |
|         | 高齢者や介護者を取り巻く状況はますます厳しくなっており、地域包括ケアの一端を果たし地域での自立支援と介護予防を図り、高齢者が元気で暮らせることを支援するため、安心していただけるサービスをご提供できるように日々努めている。【月2回】 | 地域交流の一環として、自治会・学校行事など参加して講習会実施及び介護状況・相談を受けています。【週5回】 |     |
| 連絡先     | 電話：072-866-7111 / FAX：072-866-7110<br>メールアドレス：rouken@misugikai.jp                                                   |                                                      |     |
| 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）<br>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<br>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）<br>第4土曜日 麻雀 13時～16時（12月休み）<br>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           |

# ボランティア ラベンダー

|         |                                  |       |               |
|---------|----------------------------------|-------|---------------|
| 実施場所    | 樟葉駅周辺（※都度変更あり）                   |       |               |
| 実施日時    | 月2回 第2・4木曜日 10時～12時              |       |               |
| 参加費等    | 無料（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     |
|         | ハンドケア ボランティア<br>ハンドケア、美容に関する情報交換 |       | 社会参加<br>手先を使う |
| 連絡先     | 電話 090-3057-6676                 |       |               |
| 事前の参加申込 | 要                                | 参加者定員 | 10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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>パイを並べる手先運動、ルールを考える<br>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<br>(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～<br>婦人部集い…第1火曜日午後1時～<br>グラウンドゴルフ…毎週月・木曜日午前8時30分～<br>～ (日置公園にて)<br>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) …<br>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)



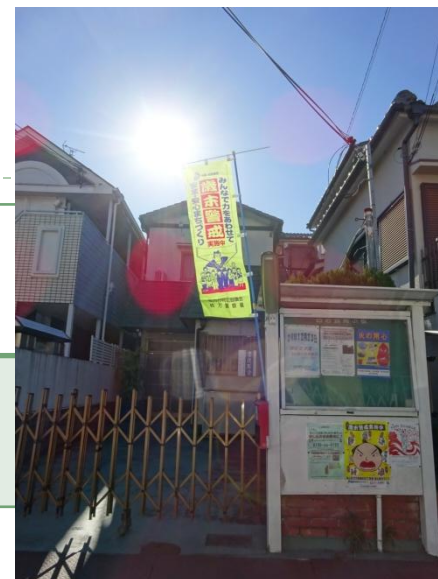
|         |                                                                                                                                                                                                 |                  |                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| 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～<br>2.スマホ教室…第4水曜日 午後3時30分～<br>3.ふれあいシネマ(映画会)…第3木曜日 午後2時～<br>4.カーリンコン…第1・2・3水曜日 午後1時30分～<br>5.健康体操又は健康講座…第3月曜日 午前10時～<br>6.カラオケ中町…第4月曜日 午後1時～<br>7.健康麻雀…毎土曜日 午後1時～ |                  | ひらかた元気くらわ<br>んか体操、声を出<br>す・歌う、しゃべる、<br>手を動かす、計算す<br>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 300円（巻ずし）             |  |                                            |                                                                                     |
| 活動内容    | 主な活動内容                    |  | 介護予防の活動内容                                  |                                                                                     |
|         | 春のお花見<br>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<br>認知症対策ゲーム<br>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                                                                                 |

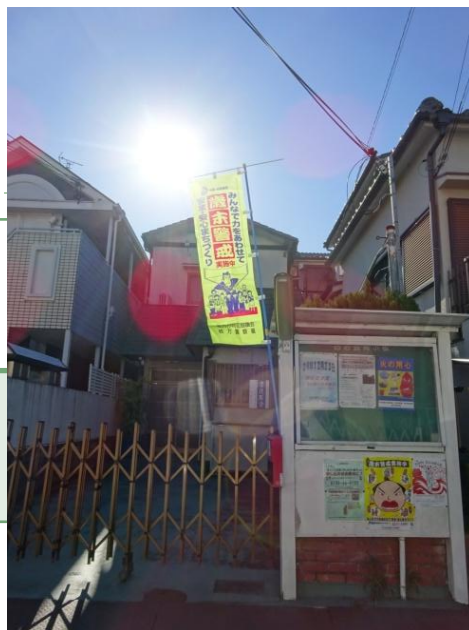
## 喫茶「つどい」



|         |                                                                                                              |       |                                            |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 実施場所    | 北船橋町集会所（北船橋町2-2）                                                                                             |       |                                            |
| 実施日時    | 毎週1回 土曜日（10時30分～13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<br>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 080-2576-3724                                                                                             |       |                                            |
| 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２２）                                             |  |                                                               |  |
| 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                                                     |                                                                                     |
|         | ・映画会、手芸、マージャン等によりお互いの元気を確認し、きずなを一層深める<br>・近隣地域の参加を促し、交流促進する |  | ・ひらかた元気くらわんか体操<br>・血圧測定による健康管理<br>・手芸、マージャン、囲碁将棋により認知症予防につなげる |                                                                                     |
| 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<br>(枚方市楠葉朝日1丁目17-1) |  |                         |  |
| 実施日時    | 月2回 第1・3水曜日 午後1時～午後4時                  |  |                         |                                                                                     |
| 参加費等    | 1回 100円(施設協力費)                         |  |                         |                                                                                     |
| 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）<br>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           |



# 街かどデイハウス なみき



|         |                                                                                             |       |                                            |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 実施場所    | 楠葉並木 1 - 3 0 - 3                                                                            |       |                                            |
| 実施日時    | 週 6 日（月～土） 9時半～16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                                  |
|         | パソコン教室、お習字教室、フラダンス教室、体操教室（リンパ体操）、手芸教室（パッチワーク、小物作り、編み物）、折り紙教室、ゲーム遊び、学びの教室（講師を招いて健康講座、質疑応答あり） |       | 介護予防体操（リンパ体操、フラダンス）、学びの教室、健康講座（講師を招いて質疑応答） |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-865-5504                                                                         |       |                                            |
| 事前の参加申込 | 要                                                                                           | 参加者定員 | 18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（10時～11時半）<br>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、脳トレ、ゲーム等              |  | ひらかた元気くらわんか体操 |                                                                                     |
| 連絡先     | 電話・FAX 072-855-2754       |  |               |                                                                                     |
| 事前の参加申込 | 不要                        |  | 参加者定員         | 10人                                                                                 |



# 労住まきのハイツ 集い



|         |                                                                                             |       |                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------|
| 実施場所    | 労住まきのハイツ集会所（牧野北町５番）                                                                         |       |                                       |
| 実施日時    | 毎週２回（木曜日・金曜日）<br>毎月２回（第２土曜日、第４月曜日）時間は活動内容参照                                                 |       |                                       |
| 参加費等    | 無料（喫茶１００円・コーヒー代）                                                                            |       |                                       |
| 活動内容    | 主な活動内容                                                                                      |       | 介護予防の活動内容                             |
|         | 喫茶（毎週１回：木曜日）９：３０～１１：３０<br>みんなで歌おう会（毎月１回：第２土曜日）<br>１３：３０～１５：３０<br>映画会（毎月１回：第４月曜日）１３：３０～１５：３０ |       | ひらかた元気くらわんか体操<br>毎週金曜日<br>１３：３０～１４：００ |
| 連絡先     | 電話　０７２-８６７-５１８８                                                                             |       |                                       |
| 事前の参加申込 | 不要                                                                                          | 参加者定員 | 活動内容により異なる                            |

# なごむ会



|         |                            |  |                                           |                                                                                     |
|---------|----------------------------|--|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 実施場所    | 西牧野1丁目集会所<br>(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、<br>地域清掃等  |  | ひらかた元気くらわんか体操<br>脳トレゲーム<br>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<br>(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    | 1. 西牧野3丁目自治会館（西牧野3丁目16-15）<br>2. 西牧野3丁目ゲートボール場                     |  |                       |  |
| 実施日時    | 1. 第2・4火曜日 10：00～12：00 ※変更の場合あり<br>2. 毎週 月・木曜日 10：00～12：00 ※祝祭日を除く |  |                       |                                                                                     |
| 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.月例会 脳トレ・ゲーム等（第2火曜日）、映画会（第4火曜日） 2.グラウンドゴルフ（祝祭日を除く毎週月曜日・木曜日）       |  | 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<br>老人クラブの集い、カラオケのつどい、<br>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<br>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3回 第1・2・3土曜日 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     |
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●第1土曜：健康講座(10～11時・ハイツ住民OK)、樟寿会定例会(11～12時・会員のみ)、</li> <li>●第2土曜：枚方体操、麻雀、手芸、喫茶</li> <li>●第3土曜：麻雀、談話</li> </ul> |       | 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<br>（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1回（13時～15時）第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<br>コミュニケーションと活性化<br>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<br>火・木 9時～11時30分<br>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<br>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       |                                                                                     |

