



シニアのための集いの場カレンダー

東…東田辺 南…南百済
湯…湯里 鷹…鷹合

	月	火	水	木	金	土	日	
第1週	南 ラジオ体操 10:00~10:15 南 百歳体操 ①10:20~10:50 ②11:00~11:30 湯 将棋を楽しむ会 10:00~12:00 鷹 百歳体操 鷹合西会館 10:00~10:30 鷹 映画会 13:30~	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 鷹 虹の会 13:30~15:00	東 食事サービス 11:45~13:00 南 ふれあい喫茶 13:30~15:30 湯 サロンこころ (なにわ元気塾) 10:00~11:00 鷹 嘉誠会 鍼灸マッサージ院 百歳体操 13:30~14:30	東 わかばの会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30 東 だじょうぶネット 13:30~15:00 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 もも寿体操 (百歳体操) 10:30~11:00	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 東 リふれっしゅカフェ 9:30~13:30 月1回 12:00~16:00	湯 軽スポーツ ひろば 10:00~ 12:00		
第2週	東 折り紙 13:30~15:00 南 ラジオ体操 10:00~10:15 南 百歳体操 ①10:20~10:50 ②11:00~11:30 湯 将棋を楽しむ会 10:00~12:00 鷹 百歳体操 鷹合西会館 10:00~10:30	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 体操サークル “ほほえみ” 10:30~11:30 湯 サンヴァリエ針中野 食事サービス 11:30~ 鷹 健康づくり講座 13:30~15:00	東 子ども なかよし食堂 17:00~19:30 南 いきいき南百済の会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30 鷹 食事サービス 11:30~ 鷹 嘉誠会 鍼灸マッサージ院 百歳体操 13:30~14:30	湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 もも寿体操 (百歳体操) 10:30~11:00 南 ゆめ活 13:30~15:00 折り紙	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 東 ふれあい広場 10:00~15:30 東 カラオケ 13:00~15:00 鷹 百歳体操 鷹合会館 13:30~14:30	東 リふれっしゅカフェ 9:30~13:30 月1回 12:00~16:00		
第3週	東 認知症予防 コグニサイズ 13:30~15:00 南 ラジオ体操 10:00~10:15 南 百歳体操 ①10:20~10:50 ②11:00~11:30 湯 将棋を楽しむ会 10:00~12:00 鷹 百歳体操 鷹合西会館 10:00~10:30	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 ふれあい喫茶 10:00~12:00 鷹 小鳩会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30	東 食事サービス 11:45~13:00 南 食事サービス 11:30~ 南 お楽しみ映画会 13:00~ 湯 笑ゆう会 10:00~11:00 湯 サロンえがお (なにわ元気塾) 10:00~11:00 鷹 食事サービス 12:00~ 鷹 嘉誠会 鍼灸マッサージ院 百歳体操 13:30~14:30	南 ゆめ活 13:30~15:00 シナプソロジー 南 ヴァンサンク カフェふれあい 14:30~16:00 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 もも寿体操 (百歳体操) 10:30~11:00	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 東 はつらつ 脳活性化元気UP 13:30~15:00 南 楽しくポッチャ 10:30~12:00 鷹 折り紙 13:30~	東 リふれっしゅカフェ 9:30~13:30 月1回 12:00~16:00	湯 軽スポーツ ひろば 14:00~ 16:00	
第4週	東 ふくしの駅 10:30~12:00 認知症カフェ 13:30~15:00 百歳体操・ タオル体操等 南 ラジオ体操 10:00~10:15 南 百歳体操 ①10:20~10:50 ②11:00~11:30 湯 将棋を楽しむ会 10:00~12:00 鷹 百歳体操 鷹合西会館 10:00~10:30	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 体操サークル “ほほえみ” 10:30~11:30 湯 サンヴァリエ針中野 食事サービス 11:30~	東 ふれあい喫茶 11:30~14:00 鷹 ふれあい喫茶 13:00~15:00 鷹 嘉誠会 鍼灸マッサージ院 百歳体操 13:30~14:30	南 たのしいつどい 13:30~15:00 湯 湯愛みんなの 健康ラジオ体操 10:00~10:15 湯 もも寿体操 (百歳体操) 10:30~11:00	東 ふれあい健康 ラジオ体操 10:00~10:15 東 ふれあい広場 10:00~15:30 東 カラオケ 13:00~15:00 鷹 百歳体操 鷹合会館 13:30~14:30	東 リふれっしゅカフェ 9:30~13:30 月1回 12:00~16:00		
その他	湯 ゲートボールクラブ 毎週(土)(日)13:00~15:00 鷹 ゲートボールクラブ 毎週(月)(水)(金)(土)※いずれも9:00~11:00	東 シニアのための健康体操教室 月1回(土)10:00~11:30※日程要確認 東 ゲートボールクラブ 毎週(火)(木)13:00~15:00						

東住吉区 シニアのための集いの場マップ VOL.2

東田辺・南百済・湯里・鷹合

東住吉区では、誰もが参加できるさまざまな「集いの場」が開催されています。いつまでも自分らしくいきいきと暮らし続けるため「集いの場」に参加してみませんか？ぜひ気軽にのぞいてみてください。



【発行】社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会(生活支援体制整備事業)
☎06-6622-9582 東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター □https://sawayaka-c.ne.jp/senior/sientaiseiseibi

【協力】東住吉北地域包括支援センター/東住吉区地域包括支援センター/中野地域包括支援センター/矢田地域包括支援センター
白鷺ランチ/矢田東ランチ/矢田西ランチ

令和7年12月発行



※開催状況が変更となっている場合があります。最新情報は各問合せ先までお問合せください。参加にあたっては申込み対象者をご確認ください。



**認知症予防
コグニサイズ自主トレ**

- 認知症予防・健康づくり
- 第3(月) 13:30~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

子どもなかよし食堂

- 子どもから高齢者まで世代間交流
- 第2(水) 17:00~19:30 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 ①大人:300円 ②高校生まで無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

**シニアのための
健康体操教室**

- 体力づくりの健康体操
- 月1回(土) 10:00~11:30 ※日程要確認
- 🏠 ③リフレッシュくらぶ(駒川3-28-4 1階)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回500円(初回無料)
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6623-2263



南百済ラジオ体操

- ラジオ体操・ストレッチ
- ※雨天時、館内で決行
- 毎週(月) 10:00~10:15 ※8月、祝日休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 南百済地域の方
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6707-2117



笑ゆう会

- 健康づくり (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第3(水) 10:00~11:00
- 🏠 ⑧湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回200円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6702-8349

食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 第1・3(水) 11:45~13:00 ※5・8月、祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 東田辺地域の70歳以上の方
- 💰 1回300円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6608-7621

**はつらつ脳活性化
元気UP(健康づくり)**

- 認知症予防・健康づくり (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第3(金) 13:30~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

わかばの会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第1(木) 13:30~14:30
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 65歳以上の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6622-6611 [東住吉区社会福祉協議会]

りふれっしゅカフェ

- ①健康麻雀②スマホ教室 ③マシントレーニング
- 毎週(土) 9:30~13:30 月1回12:00~16:00 ※要電話確認
- 🏠 ③リフレッシュくらぶ(駒川3-28-4 1階)
- 👤 どなたでも
- 💰 ①300円 ②③500円
- 📄 申込不要
- ☎ 080-2476-6485

食事サービス

- 高齢者食事サービス ※会食と持ち帰りの選択可
- 第3(水) 11:30~ 月1回12:00~16:00 ※8月、祝日休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 南百済地域のおおむね70歳以上の方
- 💰 1回300円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6707-2117

百歳体操

- いきいき百歳体操
- 毎週(月) ①10:20~10:50 ②11:00~11:30 ※8月、祝日休み ※②に空きあり
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 南百済地域の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6707-2117

ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 第3(火) 10:00~12:00
- 🏠 ⑧湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)
- 👤 どなたでも
- 💰 全品100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6702-8349

将棋を楽しむ会

- 将棋
- 毎週(月) 10:00~12:00 ※祝日休み
- 🏠 ⑧湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6702-8349

ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 第4(水) 11:30~14:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 ランチ400円、コーヒー・デザート等100円
- 📄 ランチは申込必要
- ☎ 06-6608-7621

ふくしの駅

- ①認知症カフェ ②百歳体操・タオル体操等
- 第4(月) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

**東田辺ふれあい
健康ラジオ体操**

- ラジオ体操
- 毎週(火)(金) 10:00~10:15 ※雨天中止 ※7・8月、祝日休み
- 🏠 ②東田辺中央公園(東田辺3-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621 [東田辺会館]

東田辺ゲートボールクラブ

- ゲートボール
- 毎週(火)(木) 13:00~15:00
- 🏠 ④近鉄電車高架下 東田辺ゲートボール練習場(鷹合2-11-15)
- 👤 どなたでも
- 💰 年会費3,000円(別途実費あり) ※体験可(用具貸出あり)
- 📄 申込必要
- ☎ 090-7968-2151 [北野]

ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶・折り紙
- 第1(水) 13:30~15:30 (うち14:00~15:00折り紙) ※1・8月、祝日休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 どなたでも
- 💰 全品100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6707-2117

楽しくポッチャ

- ポッチャ
- 第3(金) 10:30~12:00 ※8月、祝日休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6707-2117

**嘉誠会
ヴァンサンクカフェふれあい**

- 笑いヨガ・認知症と健康相談・介護相談
- 第3(木) 14:30~16:00 ※時間変更の可能性あり ※要電話確認
- 🏠 ⑥介護老人保健施設ヴァンサンク(湯里2-12-26)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6704-3511 [地域連携室]

もも寿体操(百歳体操)

- いきいき百歳体操
- 毎週(木) 10:30~11:00
- 🏠 ⑧湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)
- 👤 湯里地域の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6702-8349

だいじょうぶネット

- 認知症介護で悩んでいる方の相談
- 第1(木) 13:30~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

カラオケ

- カラオケ
- 第2・4(金) 13:00~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621



お楽しみ映画会

- 映画会
- 第3(水) 13:00~ 8月、祝日休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6707-2117

いきいき南百済の会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第2(水) 13:30~14:30 ※8月休み ※変更となる場合あり
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 65歳以上の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6622-6611 [東住吉区社会福祉協議会]

ゆめ活

- 折り紙・シナプソロジー等
- ①第2(木) 13:30~15:00 折り紙 ②第3(木) 13:30~15:00 シナプソロジー ①8・1月休み②8・12月休み ※祝日の場合は日程変更の可能性あり
- 🏠 ⑦東住吉在宅支援センター ゆめ(湯里1-1-30)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6760-7575

サロンこころ

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第1(水) 10:00~11:00 ※8月休み ※変更となる場合あり
- 🏠 ⑧湯里社会福祉会館(湯里5-7-3)
- 👤 65歳以上の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6622-6611 [東住吉区社会福祉協議会]

ふれあい広場

- 健康麻雀・将棋・囲碁
- 第2・4(金) 10:00~15:30 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

折り紙

- 折り紙
- 第2(月) 13:30~15:00 ※祝日休み
- 🏠 ①東田辺会館(駒川4-10-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6608-7621

南百済たのしいつどい

- 体操・健康講座 (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第4(木) 13:30~15:00 ※8月休み
- 🏠 ⑤南百済会館(針中野4-12-39)
- 👤 おおむね50歳以上の方
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6707-2117



**湯愛みんなの健康
ラジオ体操**

- ラジオ体操
- 毎週(火)(木) 10:00~10:15 ※7・8月、年末年始休み
- 🏠 ⑨湯里の森公園(湯里5-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6702-8349 [湯里社会福祉会館]

体操サークル “ほほえみ”

- 健康体操・脳トレ
- 第2・4(火) 10:30~11:30
※8月、祝日休み
※日程変更の可能性あり
- サンヴァリエ針中野 (湯里3-2第1集会室)
- 湯里地域の方
- 無料 申込不要



折り紙

- 折り紙
- 第3(金) 13:30~
※8月、祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825

小鳩会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第3(火) 13:30~14:30
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- 65歳以上の方
- 無料 申込必要
- 06-6622-6611 [東住吉区社会福祉協議会]

サンヴァリエ針中野 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 第2・4(火) 11:30~
※第2週目配食、第4週目会食
※8月、祝日休み
※日程変更の可能性あり
- サンヴァリエ針中野 (湯里3-2第1集会室)
- 湯里地域の方
- 1回300円 申込必要

食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 第2(水):弁当配付 11:30~
第3(水):会食 12:00~
※1・8月、祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- 鷹合地域の65歳以上の方
- 1回250円 申込必要
- 06-6697-3825

映画会

- 映画会
- 第1(月) 13:30~
※1月、祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825

百歳体操 鷹合会館

- いきいき百歳体操
かみかみ百歳体操
- 第2・4(金) 13:30~14:30
※祝日休み
※第4(金)はリハビリの先生による体操あり
- 鷹合会館 (鷹合4-1-3)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825 [鷹合西会館]

サロンえがお

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第3(水) 10:00~11:00
※令和8年4月から第3(火)に変更
- サンヴァリエ針中野 (湯里3-2第1集会室)
- 65歳以上の方
- 無料 申込必要
- 06-6622-6611 [東住吉区社会福祉協議会]

ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 第4(水) 13:00~15:00
※8・12月休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- どなたでも
- 各100円 申込不要
- 06-6697-3825

鷹合地域 健康づくり講座

- 体操・健康講座 (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第2(火) 13:30~15:00
※8月、祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825

嘉誠会鍼灸マッサージ院 百歳体操

- いきいき百歳体操・健康講話
- 毎週(水) 13:30~14:30
- 嘉誠会 鍼灸マッサージ院 (鷹合2-9-26)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-4700-7010

軽スポーツひろば

- スポーツ交流健康広場
グラウンドゴルフ・卓球
スリーアイズ (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第1(日)・(祝) 10:00~12:00
第3(日) 14:00~16:00
※日時要確認
- 湯里小学校(湯里6-8-3)
- どなたでも 申込必要
- 年会費200円、1日100円(実費・保険料等)
- 090-8127-5847 [クラブ部長 松多]

虹の会

- 健康講座・歌・体操等
- 第1(火) 13:30~15:00
※1月、祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- 65歳以上の方
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825

百歳体操 鷹合西会館

- いきいき百歳体操
- 毎週(月) 10:00~10:30
※祝日休み
- 鷹合西会館 (鷹合3-2-20)
- どなたでも
- 無料 申込不要
- 06-6697-3825

鷹合ゲートボールクラブ

- ゲートボール
- 毎週(月)(水)(金)(土) 9:00~11:00
- 鷹合ゲートボール練習場 (鷹合3丁目)
- どなたでも
- 年会費3,000円(別途実費あり)
※体験可(用具貸出あり)
- 申込必要
- 090-9716-9941 [福田]

湯里ゲートボールクラブ

- ゲートボール
- 毎週(土)(日) 13:00~15:00
- 近鉄電車高架下
湯里ゲートボール練習場 (鷹合2-10-17)
- どなたでも
- 年会費3,000円(別途実費あり)
※体験可(用具貸出あり)
- 申込必要
- 090-7968-2151 [北野]



集いの場って？

地域の住民同士が気軽に集まって交流し、「生きがいづくり」「仲間づくり」「地域づくり」などの“つながり”をつくることのできる場所です。

東住吉区シニアのための集いの場マップは、東住吉区にお住いのみなさまや専門職のみなさまに、区内で実施されている集いの場について知ってもらい、地域でのつながりづくりや介護予防に活用してもらうことを目的に作成しています。



集いの場に行くと…

生きがいや楽しみを見つけることができます。また、人と交流することで、地域とのつながりが生まれて孤独や孤立予防にもなります。

参加するだけでなく、お手伝い(ボランティア)として関わることで、素敵な出会いや楽しみができるかもしれません。

はじめての方は、まずはお試しでも良いので、集いの場に足を運んでみませんか？

どんな集いの場があるか広げて見てみよう！



東住吉区社会福祉協議会
公式キャラクター
ラヴィリー