



# シニアのための 集いの場カレンダー

北…北田辺 今…今川  
田…田辺 南…南田辺

	月	火	水	木	金	土	日	
第1週	北 すこやか健康セミナー 10:00~11:30	北 一笑健命 にこにこ体操 (百歳体操) 10:00~11:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50	北 健康マーじゃん 13:00~15:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50			
	北 あーや&まみぞう ラジオ体操と 笑いヨガクラブ 10:00~11:00	今 チャレンジ会 13:00~15:00	北 ももの会 (なにわ元気塾) 14:00~15:00	田 ふれあい喫茶 13:00~15:00	今 太陽の会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30			
	田 百歳体操さわやか 10:00~11:00	南 私の家なでしこ 南田辺百歳体操 10:45~11:15		南 長居プール 百歳体操 10:00~10:30	田 そんぼの家S田辺 百歳体操 14:00~14:30			
	田 いきいき田辺 13:00~15:00							
第2週	北 あーや&まみぞう ラジオ体操と 笑いヨガクラブ 13:00~14:00	北 一笑健命 にこにこ体操 (百歳体操) 10:00~11:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50	南 長居プール 百歳体操 10:00~10:30	北 ラジオ体操 10:30~10:50	北 ふれあい喫茶 13:30~15:30		
	田 百歳体操さわやか 10:00~11:00	田 ひまわりの会 13:30~15:30	北 つながり 13:00~15:00		北 さくら会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30	田 食事サービス 12:00~		
	田 青春クラブ・カラオケ 12:30~15:00	南 私の家なでしこ 南田辺百歳体操 10:45~11:15			田 そんぼの家S田辺 百歳体操 14:00~15:00頃			
	田 青春クラブ・カラオケ 12:30~15:00			南 いきいき会 (なにわ元気塾) 10:00~11:00				
第3週	北 あーや&まみぞう ラジオ体操と 笑いヨガクラブ 10:00~11:00	北 一笑健命 にこにこ体操 (百歳体操) 10:00~11:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50	北 健康マーじゃん 13:00~15:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50	南 食事サービス 12:00~		
	田 百歳体操さわやか 10:00~11:00	今 チャレンジ会 13:00~15:00	今 五月会グラウンド・ゴルフ 9:00~11:00	南 長居プール 百歳体操 10:00~10:30	今 いきいきの会 13:30~15:00			
	田 青春クラブ・カラオケ 12:30~15:00	南 私の家なでしこ 南田辺百歳体操 10:45~11:15			田 いきいき田辺 13:00~15:00			
	田 青春クラブ・カラオケ 12:30~15:00			田 そんぼの家S田辺 百歳体操 14:00~14:30				
第4週	北 あーや&まみぞう ラジオ体操と 笑いヨガクラブ 13:00~14:00	北 一笑健命 にこにこ体操 (百歳体操) 10:00~11:00	北 ラジオ体操 10:30~10:50	南 長居プール 百歳体操 10:00~10:30	北 ラジオ体操 10:30~10:50	北 ふれあい喫茶 13:30~15:30		
	田 百歳体操さわやか 10:00~11:00	南 私の家なでしこ 南田辺百歳体操 10:45~11:15			北 食事サービス 12:00~			
	田 青春クラブ・カラオケ 12:30~15:00				田 そんぼの家S田辺 百歳体操 14:00~15:00頃			
				南 ふれあい喫茶 13:00~				

その他	今 五月会グラウンド・ゴルフ 毎週(月)(水)(金)9:00~11:00	今 ふれあい喫茶 毎週(月)(水)(金)10:00~15:00
	田 にんやかカフェ 不定期開催 ※日程要確認	田 マージャンクラブ 毎週(月)(水)(土)10:00~16:00
	田 夜カフェ 毎週(月)(水)(金)17:00~20:00	田 喫茶なんてん ①毎週(月)~(金)9:00~10:30 ②毎週(月)(水)(金)10:30~12:00
	田 くみや食堂 月1回程度 ※日程要確認	南 健康づくり推進協議会百歳体操 毎週(火)または(木)10:30~11:30頃

# 東住吉区 シニアのための 集いの場マップ VOL.2

## 北田辺・今川・田辺・南田辺

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。



### ももの会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 🕒 第1(水) 14:00~15:00
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4)
- 👤 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]



### 今川チャレンジ会

- 高齢者の生きがい・健康体操等(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 🕒 不定期開催 年4~5回 13:30~15:00 ※日程要確認
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 080-1409-0678[寺本]



### 田辺マージャンクラブ

- 麻雀
- 🕒 毎週(月)(水)(土) 10:00~16:00
- 📍 ⑥田辺会館2階(田辺6-1-27)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回500円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-7171



### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 🕒 第4(金) 13:00~(なくなり次第終了) ※7・8月休み ※12月は第3(金) ※祝日の場合は前日に開催
- 📍 ⑩南田辺会館(南田辺1-10-32)
- 👤 どなたでも
- 💰 喫茶代100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6623-6050

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 🕒 第4(金) 12:00~ ※12月は第3(金)
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4)
- 👤 北田辺地域の70歳以上で独居の方・高齢者世帯
- 💰 1回300円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6714-9980

### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 🕒 第2・4(土) 13:30~15:30 (ラストオーダー15:00) ※祝日休み
- 📍 ②友愛センター北田辺(北田辺6-11-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 各100~150円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6621-9900 (月~金10:00~16:00)

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス(お誕生会)
- 🕒 年4回(5・9・11・1月) 第3(火) 12:00~
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 今川地域の70歳以上で独居の方
- 💰 1回200円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6703-0098

### 今川チャレンジ会

- 高齢者の生きがい・絵画(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 🕒 第1・3(火) 13:00~15:00 ※祝日休み
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 月1,300円(材料費)
- 📄 申込不要
- ☎ 080-1409-0678[寺本]

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 🕒 第2(土) 12:00頃~ ※8月休み
- 📍 ⑥田辺会館(田辺6-1-27)
- 👤 70歳以上の方
- 💰 1回300円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6622-7171

### いきいき田辺

- 歌・折り紙・小物づくり
- 🕒 第1(月)・第3(金) 13:00~15:00 ※8月休み
- 📍 ⑦田辺中央会館(田辺2-11-8)
- 👤 どなたでも
- 💰 月300円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-7171 [田辺会館]

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 🕒 第3(土) 12:00~ ※7・8月、祝日休み
- 📍 ⑩南田辺会館(南田辺1-10-32)
- 👤 南田辺地域の70歳以上で独居の方
- 💰 300円
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6623-6050

### いきいき会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 🕒 第2(金) 10:00~11:00 ※8月休み ※変更となる場合あり
- 📍 ⑩南田辺会館(南田辺1-10-32)
- 👤 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]

### 高齢者見守りネットワーク『つながり』

- 介護相談・喫茶・イベント
- 🕒 第2(水) 13:00~15:00 ※介護相談は13:00~13:30
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料(工作时のみ材料費500円)
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6714-9980

### 北田辺すこやか健康セミナー

- 体操・健康講座(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 🕒 第1(月) 10:00~11:30 ※日程要確認 ※4・8月休み
- 📍 ②友愛センター北田辺(北田辺6-11-4)
- 👤 北田辺地域の65歳以上の方
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6621-9900 (月~金10:00~16:00)

### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 🕒 毎週(月)(水)(金) 10:00~15:00 ※ラストオーダー14:30 ※祝日休み
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 1品200円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6703-0098

### 太陽の会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 🕒 第1(金) 13:30~14:30 ※3月休み ※変更となる場合あり
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 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1(木) 13:00~15:00 ※8月休み
- 📍 ⑥田辺会館(田辺6-1-27)
- 👤 どなたでも
- 💰 1品100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-7171

### 田辺ひまわりの会

- 認知症予防・寝たきり予防(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 🕒 第2(火) 13:30~15:30
- 📍 ⑦田辺中央会館(田辺2-11-8)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6621-3663 [瀧井]

### くみや食堂

- 地域交流・世代間交流・介護相談(認知症等)
- 🕒 月1回程度 ※日程要確認
- 📍 ⑨たのしいデイたなべ・たのしい家たなべ(田辺2-11-43)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6623-5021

### 私の家なでしこ南田辺百歳体操

- いきいき百歳体操
- 🕒 毎週(火) 10:45~11:15 (受付10:30~)
- 📍 ⑬私の家なでしこ南田辺(南田辺5-7-17)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込必要
- ☎ 06-6608-3939

### 一笑健命にここにこ体操(百歳体操)

- いきいき・かみかみ百歳体操
- 🕒 毎週(火) 10:00~11:00 ※祝日休み
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 月100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6714-9980

### あーや&まみぞうラジオ体操と笑いヨガクラブ

- ラジオ体操・笑いヨガ
- 🕒 ①第2・4(月) 13:00~14:00 ②第1・3(月) 10:00~11:00 ※祝日の場合は変更
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4) ②友愛センター北田辺(北田辺6-11-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回500円
- 📄 申込不要
- ☎ 090-5017-9052 [乙田]

### 今川いきいきの会

- 高齢者の生きがい・手作り・ゲーム等
- 🕒 第3(金) 13:30~15:00 ※変更となる場合あり
- 📍 ④今川地域振興センター(西今川3-6-7)
- 👤 今川地域の方
- 💰 1回200円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6703-0098

### 五月会グラウンドゴルフ

- グラウンド・ゴルフ
- 🕒 毎週(月)(水)(金) 9:00~11:00 ※雨天中止
- 📍 ⑤今川公園グラウンド(今川4-23-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 年会費1,200円(道具持参)
- 📄 申込必要
- ☎ 090-2016-3622 [伊藤]

### 喫茶 なんてん

- 喫茶
- 🕒 ①毎週(月)~(金) 9:00~10:30 モーニング ②毎週(月)(水)(金) 10:30~12:00 ランチ
- 📍 ⑥田辺会館(田辺6-1-27)
- 👤 どなたでも
- 💰 モーニング350円~ ランチ600円~
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-7171 090-5068-4496

### なごみ会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 🕒 第3(水) 13:30~14:30
- 📍 ⑦田辺中央会館(田辺2-11-8)
- 👤 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]

### にんやかカフェ(となりのとなり)

- 認知症カフェ・交流の場・昔あそび
- 🕒 不定期開催 ※日程要確認
- 📍 ⑩ヘルパーステーションアシスト鞆(山坂2-10-3)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回600円(材料代)
- 📄 申込不要
- ☎ 06-7502-4490

### 健康づくり推進協議会百歳体操

- いきいき百歳体操・演歌体操・脳トレ・手遊び・腸カツ体操等
- 🕒 毎週(火)または(木) 10:30~11:30頃 ※日程は早川福祉会館でチラシを配架 ※月3~4回開催
- 📍 ⑭早川福祉会館(南田辺1-9-28)
- 👤 どなたでも、区外もOK
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 080-8511-0040 [田島]

### あたまの体操健康マージャン

- 健康マージャン
- 🕒 第1・3(木) 13:00~15:00 (受付12:45~)
- 📍 ①北田辺会館(北田辺1-8-4)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回100円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6714-9980

### みんなの健康ラジオ体操

- ラジオ体操
- 🕒 毎週(水)(金) 10:30~10:50頃 ※7月中旬~8月休み ※祝日休み
- 📍 ⑥北田辺公園(北田辺1-8)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6714-9980 [北田辺会館]

### さくら会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 🕒 第2(金) 13:30~14:30 ※8月休み ※変更となる場合あり
- 📍 ②友愛センター北田辺(北田辺6-11-4)
- 👤 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]

### 青春クラブ・カラオケ

- カラオケ
- 🕒 第2・3・4(月) 12:30~15:00
- 📍 ⑥田辺会館(田辺6-1-27)
- 👤 どなたでも
- 💰 1回400円
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-7171

### 夜カフェ

- 定食・軽食・交流
- 🕒 毎週(月)(水)(金) 17:00~20:00
- 📍 ⑥田辺会館(田辺6-1-27)
- 👤 どなたでも
- 💰 350円から
- 📄 申込不要
- ☎ 090-7110-8039 [前田] 090-7424-1920 [平見]

### 百歳体操さわやか

- いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操
- 🕒 毎週(月) 10:00~11:00 ※祝日休み
- 📍 ⑧東住吉区社会福祉協議会(田辺2-10-18さわやかセンター)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6622-9582

### そんぽの家S田辺百歳体操

- いきいき百歳体操・ハーモニカ演奏会(第2・4(金)のみ)
- 🕒 毎週(金) 14:00~14:30 (演奏会実施時は15:00頃まで)
- 📍 ⑩そんぽの家S田辺(田辺1-5-12)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6625-7811

### 長居プール百歳体操

- いきいき百歳体操
- 🕒 毎週(木) 10:00~10:30 ※屋外プール開催期間中(7~8月)は休み
- 📍 ⑮長居プール(長居公園1-1)
- 👤 65歳以上
- 💰 無料
- 📄 申込不要
- ☎ 06-6609-1580