



# シニアのための集いの場カレンダー

北…矢田北 東…矢田東  
 中…矢田中 西…矢田西

	月	火	水	木	金	土	日	
第1週	東 eスポーツ 13:00~15:30	北 ふれあい喫茶 13:00~15:00 東 いきいき百歳体操 (福祉の駅ほおづき) 10:30~ 東 幸せ会 11:00~12:00 中 百歳体操 10:30~11:30 西 ヴァンサンクボヌール 百歳体操 10:00~11:00	東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 ふれあい喫茶 13:00~15:00	東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 麻雀教室 13:15~15:45 西 健康づくり教室 13:30~14:30	中 矢田中 健康づくり教室 13:30~15:00 花未来プラザ いきいき百歳体操 13:30~14:30	東 ふれあい喫茶 14:00~16:00 東 囲碁将棋教室 14:00~16:00	西 ふれあい 喫茶 9:30~ 11:00	
第2週	東 eスポーツ 13:00~15:30 西 健康麻雀教室 13:00~16:00	東 いきいき百歳体操 (福祉の駅ほおづき) 10:30~ 東 たちばな教室 11:00~12:00 東 レトロシネマ会 (福祉の駅おひさま) 13:00~15:00頃 中 百歳体操 10:30~11:30 西 ヴァンサンクボヌール 百歳体操 10:00~11:00	北 健康麻雀 14:00~15:30 東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 西 転倒予防教室 11:00~12:00 西 食事サービス 12:00~	北 食事サービス 12:00頃~ 東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 麻雀教室 13:15~15:45 中 コスモスの会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30 西 リフレッシュのつどい 13:30~14:30	中 フラワー アレンジメント 13:30~15:30 花未来プラザ いきいき百歳体操 13:30~14:30	東 住道矢田住宅 「つどいの広場」 14:00~15:00		
第3週	東 ほおづきの会 (なにわ元気塾) 13:30~14:30	北 ふれあい喫茶 13:00~15:00 東 いきいき百歳体操 (福祉の駅ほおづき) 10:30~ 中 百歳体操 10:30~11:30 西 ヴァンサンクボヌール 百歳体操 10:00~11:00	東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 食事サービス 12:00頃~	北 矢田北元気クラブ なにわ元気塾 14:00~15:00 東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 元気はつらつ木曜会 10:30~11:30 中 麻雀教室 13:15~15:45 西 健康づくり教室 13:30~14:30	中 花未来プラザ いきいき百歳体操 13:30~14:30		中 ふれあい 喫茶 13:00~ 15:00	
第4週	東 eスポーツ 13:00~15:30 西 健康麻雀教室 13:00~16:00	東 いきいき百歳体操 (福祉の駅ほおづき) 10:30~ 中 百歳体操 10:30~11:30 中 すみれ会 13:00~14:30 西 ヴァンサンクボヌール 百歳体操 10:00~11:00	東 食事サービス 12:00~ 東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 西 にこにこ教室 (なにわ元気塾) 13:30~14:30	北 食事サービス 12:00頃~ 東 カラオケ (老人クラブ稲穂会) 13:00~15:30 中 麻雀教室 13:15~15:45 西 リフレッシュのつどい 13:30~14:30 西 すずらん歌声喫茶 桜 13:00~14:30 秋桜 15:00~16:30	中 ポッチャの会 10:30~11:30頃 花未来プラザ いきいき百歳体操 13:30~14:30			

北 矢田北元気クラブいきいき百歳体操 月2~4回(月) 14:00~15:00 (月1回ポッチャ)  
 東 グラウンド・ゴルフ(老人クラブ稲穂会) 毎週(月)~(金) 8:00~10:00過ぎ  
 東 ラジオ体操 毎朝6:30~ 東 ペットボトルキャップ回収運動 随時  
 中 ゆめカフェすまいるあまみ 年4回13:30~15:30

※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。

# 東住吉区 シニアのための集いの場マップ VOL.2

## 矢田北・矢田東・矢田中・矢田西

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





### 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 第2・4(木) 12:00頃～  
※8月休み※12月のみ第2・3(木)
- 🏠 ① 矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)
- 👤 矢田北地域で70歳以上の方
- 💰 300円 申込必要
- ☎ 06-6797-6966

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス
- 第4(水) 12:00～  
※8月休み、12月は第3(水)
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 70歳以上独居の方
- 💰 1回300円 申込必要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### 幸せ会

- 体操・脳トレ (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第1(火) 11:00～12:00
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 矢田東地域の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会 東住吉区保健福祉センター]

### ほおづきの会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第3(月) 13:30～14:30  
※8月休み ※変更となる場合あり
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 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]

### 食事サービス

- 高齢者食事サービス ※偶数月のみ血圧測定あり
- 第3(水) 12:00頃～  
※8月休み
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 矢田中地域で70歳以上独居の方
- 💰 350円 申込必要
- ☎ 06-6695-2880

### 矢田中 健康づくり教室

- 健康づくり (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第1(金) 13:30～15:00
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6695-2880

### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 第1・3(火) 13:00～15:00
- 🏠 ① 矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)
- 👤 どなたでも
- 💰 全品100円 申込不要
- ☎ 06-6797-6966

### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶
- 第1(土) 14:00～16:00 (ラストオーダー15:30)  
※1・8月休み
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 1品100円 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### レトロシネマ会 (福祉の駅おひさま)

- 映画鑑賞(上映前15分、福祉のお話)
- 第2(火) 13:00～15:00頃
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### 住道矢田住宅「つどいの広場」

- 健康体操・講演等
- 第2(土) 14:00～15:00
- 🏠 ③ 住道矢田住宅集会所 (住道矢田3-1-1)
- 👤 住道矢田住宅の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ ①06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会] ②06-6760-6539 [矢田東ランチ]

### ふれあい喫茶

- ふれあい喫茶 ※第1(水)血圧測定あり
- 第1(水)・第3(日) 13:00～15:00  
※8月休み
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 1品100円(ぜんざいのみ150円) 申込不要
- ☎ 06-6695-2880

### 元気はつらつ木曜会

- 健康づくり・認知症予防 (はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第3(木) 10:30～11:30
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6695-2880

### 矢田北元気クラブ いきいき百歳体操

- いきいき百歳体操・健康づくり
- 月2～4回(月) 14:00～15:00  
※日程は町会掲示板にて要確認 ※なにわ元気塾の開催週はポッチャ
- 🏠 ① 矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)
- 👤 矢田北地域の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-6966

### いきいき百歳体操 (福祉の駅ほおづき)

- いきいき百歳体操 ※第3～5(火)は終了後にイベント企画
- 毎週(火) 10:30～
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 矢田東地域の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### 囲碁将棋教室

- 囲碁・将棋
- 第1(土) 14:00～16:00
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 矢田東地域の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### グラウンドゴルフ (老人クラブ稲穂会)

- グラウンド・ゴルフ
- 毎週(月)～(金) 8:00～10:00過ぎ
- 🏠 ④ 西浦池グラウンド (住道矢田3-9)
- 👤 老人クラブ稲穂会に関心のある方
- 💰 月500円 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### 百歳体操

- いきいき百歳体操・ラジオ体操
- 毎週(火) 10:30～11:30
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 矢田中地域の方
- 💰 無料 申込必要
- ☎ 06-6695-2880

### 矢田中ポッチャの会

- ポッチャ
- 第4(金) 10:30～11:30頃
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6695-2880

### 健康麻雀

- 健康麻雀
- 第2(水) 14:00～15:30
- 🏠 ① 矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)
- 👤 矢田北地域の方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-6966

### 矢田北元気クラブ なにわ元気塾

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第3(木) 14:00～15:00
- 🏠 ① 矢田北会館 (照ヶ丘矢田1-13-16)
- 👤 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]

### カラオケ (老人クラブ稲穂会)

- カラオケ
- 毎週(水)(木) 13:00～15:30
- 🏠 ② 住道矢田福祉会館 (住道矢田9-1-5)
- 👤 老人クラブ稲穂会に関心のある方
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### ラジオ体操

- ラジオ体操
- 毎朝6:30～
- 🏠 ⑤ 住道南公園(住道矢田9-1)  
※雨天は屋根のあるところで(公園の近く)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### ペットボトルキャップ回収運動

- ボランティア活動
- 随時
- 🏠 2か所で開催  
① 住道矢田福祉会館(住道矢田9-1-5)  
② 矢田東小学校(住道矢田2-7-43)
- 👤 どなたでも
- 💰 無料 申込不要
- ☎ 06-6797-1131 [矢田東社会福祉協議会]

### コスモスの会

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第2(木) 13:30～14:30  
※8月休み ※変更となる場合あり
- 🏠 ⑦ 矢田中ひまわり会館 (矢田3-8-7)
- 👤 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]



**食事サービス**

- 高齢者食事サービス
- 第2(水) 12:00頃～  
※8月、祝日休み
- ▲ ⑪南部文化コミュニティセンター  
(公園南矢田3-18-8)
- 65歳以上の方
- 独居の方300円、同居人ある方350円
- 申込必要
- ☎ 06-6608-0038  
[矢田西高齢者食事サービス委員会]

**リフレッシュのつどい**

- 体操・脳トレ(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第2・4(木) 13:30～14:30  
※偶数月 第4(木) 13:30～15:00  
おしゃべりタイム  
※奇数月 第4(木) 13:30～14:30  
ハーモニカと合唱
- ▲ ⑫市営矢田部住宅集会所  
(公園南矢田1-22)
- 矢田西地域の方
- 無料 ■ 申込不要
- ☎ 06-6607-2822 [市営矢田部住宅地域リーダー]

**フラワーアレンジメント**

- フラワーアレンジメント
- 第2(金) 13:30～15:30
- ▲ ⑦矢田中ひまわり会館  
(矢田3-8-7)
- どなたでも(参加者募集中)
- 1回2,500円(材料費・花代)
- 申込必要
- ☎ 06-6695-2880

**ふれあい喫茶**

- ふれあい喫茶
- 第1(日) 9:30～11:00  
※1月は第2(日)に開催  
※5・8月休み  
※日程変更は町会掲示板にてお知らせ
- ▲ ⑪南部文化コミュニティセンター  
(公園南矢田3-18-8)
- どなたでも
- 各100円 ■ 申込不要
- ☎ 06-6608-0038  
[矢田西社会福祉協議会]

**にこにこ教室**

- 介護予防(なにわ元気塾)
- 第4(水) 13:30～14:30
- ▲ ⑫市営矢田部住宅集会所  
(公園南矢田1-22)
- 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]

**すみれ会**

- 交流の場・趣味・体操等  
(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第4(火) 13:00～14:30
- ▲ ⑧長居東住宅集会所  
(矢田1-14-2)
- 長居東住宅住民の方
- 無料 ■ 申込不要
- ☎ FAX:06-6609-1871 [木谷]

**転倒予防教室**

- イスに座っての体操
- 第2(水) 11:00～12:00  
※8月、祝日休み
- ▲ ⑪南部文化コミュニティセンター  
(公園南矢田3-18-8)
- 高齢者食事サービス登録者のみ
- 無料 ■ 申込必要
- ☎ 06-6608-0038  
[矢田西社会福祉協議会]

**百歳体操**

- いきいき・かみかみ百歳体操
- 毎週(火) 10:00～11:00
- ▲ ⑬特別養護老人ホームヴァンサンクボヌール  
(公園南矢田3-21-4)
- 矢田西地域の方(定員10名)
- 無料
- 申込必要
- ☎ 06-6115-6720

**花未来プラザ  
いきいき百歳体操**

- いきいき百歳体操・ラジオ体操
- 毎週(金) 13:30～14:30  
※祝日休み
- ▲ ⑨花未来プラザ地域交流ホール  
(矢田3-16-8)
- どなたでも
- 無料 ■ 申込不要
- ☎ 06-6699-1900  
[社会福祉法人ふれあい共生会]

**健康づくり教室**

- 体操・脳トレ  
(はつらつ脳活性化元気アップ事業)
- 第1・3(木) 13:30～14:30  
※祝日、1・8月の休館日は休み
- ▲ ⑪南部文化コミュニティセンター  
(公園南矢田3-18-8)
- 矢田西地域の方
- 無料 ■ 申込不要
- ☎ 06-6608-0038  
[矢田西社会福祉協議会]

**すずらん歌声喫茶**

- 昭和懐かしの歌・童謡・唱歌を中心に  
歌う場
- 第4(木) 桜クラス 13:00～14:30  
秋桜クラス 15:00～16:30
- ▲ ⑭サロン・デ・シエスタ  
(ケアハウスシエスタ内)  
(公園南矢田2-17-28)
- どなたでも(定員になり次第締切)
- 1回600円(歌詞集・飲み物・お菓子付)
- 申込必要 ☎ 06-6695-0002

**ゆめカフェ すまいるあまみ**

- 認知症カフェ
- 年4回 13:30～15:30  
※午前開催の場合あり  
※日時要確認
- ▲ ⑩特別養護老人ホームゆめあまみ  
(矢田7-6-10)
- どなたでも ■ 申込不要
- 1回100円(飲み物付)
- ☎ 072-349-0363  
[特別養護老人ホームゆめあまみ]

**健康麻雀教室**

- 麻雀・男女高齢者の居場所づくり
- 第2・4(月) 13:00～16:00  
※祝日休み
- ▲ ⑪南部文化コミュニティセンター  
(公園南矢田3-18-8)
- どなたでも  
(見学OK 特に男性募集中)
- 1回500円(コーヒー・おやつ付き)
- 申込必要
- ☎ 06-6608-0038

**笑楽  
ゆったりカフェ** 休止中

- 認知症カフェ
- 第4(水) 13:30～14:30
- ▲ ⑮シニアハウス笑楽東住吉  
(公園南矢田3-21-17)
- 1回100円(飲み物付)
- ☎ 06-7507-1784

## 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