

星のまち かたの

～生涯現役に役立つ～

あなたの街の 介護予防



【第一中学校区版】

青山・梅が枝・私部

私部西・私部南・向井田



交野市

【もくじ】

地区	活動名	ページ
青山	青山長寿会	1
	青山元気アップ体操	
	特養あおやま元気アップ体操	
梅が枝	梅が枝シニアクラブ	2
	元気アップ体操「みのりの会」	
	いきいきサロン	
私部	私部長寿会	3
	元気アップ体操	
	ふれあいサロン	
	駅前住宅はつらつ会	4
	駅前住宅元気アップ体操	
	いきいきサロン	
私部南	サール・ナートかたの元気アップ体操	5
向井田	向井田元気アップ体操	
各施設のご紹介－1, 2		

※実施主体の都合により、催し物の開催を変更・中止・延期する可能性があります。

【青山】



PRポイント

自治会やまちづくり委員会とも連携して、計10種類の活動を楽しんでいます。お気軽にご参加ください。

地図①	青山長寿会
場所	青山集会所等
内容	おしゃべり・歌体操・童謡・老人ホーム訪問など
開催日	内容により異なる
時間	内容により異なる
対象者	青山長寿会会員及び自治会員
参加費	無料(童謡のみ1回100円)
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	随時(青山長寿会へ)
実施主体	青山長寿会



PRポイント

元気に楽しく体操をしています。初めての人も大歓迎です。お気軽にお越しください。

地図①	青山元気アップ体操
場所	青山集会所
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	毎月第3金曜日
時間	午前10時から11時
対象者	青山長寿会会員及び自治会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場へお越しください)
実施主体	青山長寿会



PRポイント

地域の方と共に体を動かして健康に、元気に、楽しい仲間づくりの場になればと思っています。車でのご参加可能です。

地図②	特養あおやま元気アップ体操
場所	特別養護老人ホームあおやま2号館1階 地域交流スペース
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	第2・4月曜日
時間	午後2時から3時
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	タオル・水分補給ができるもの・上靴(運動靴)
申込	不要(直接会場へお越しください)
実施主体	社会福祉法人紫水会

【梅が枝】



PRポイント

各活動(クラブ)が、リーダー中心に、各々自由に考えて、創作活動を行っています。

地図③	梅が枝シニアクラブ
場所	梅が枝住宅第一集会所
内容	ラジオ体操・ゲートボール・詩吟・カラオケ・将棋・創作活動 など
開催日	月曜日から土曜日(活動により異なる)
時間	午前10時から12時か午後1時から4時
対象者	原則シニアクラブ会員
参加費	1カ月100円(年1,200円)
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	内容により異なる
申込	会長、副会長、または各活動のリーダーへ
実施主体	梅が枝シニアクラブ(各クラブリーダー)



PRポイント

25名前後の参加者がいますが、和気あいあいと明るいグループです。他地区の方も参加されています。

地図③	元気アップ体操「みのりの会」
場所	梅が枝住宅第一集会所
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	毎週月曜日
時間	午前10時から11時30分
対象者	どなたでも参加可能
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場へお越しください)
実施主体	梅が枝自治会集会所運営委員会



PRポイント

地域の高齢者が集会所等に集まり、おしゃべりをしたり、楽しい仲間づくりをする場です。

地図③	いきいきサロン
場所	梅が枝住宅第一集会所
内容	マジックショー・ミュージック ケア・朗読・ミニスカイクロスゲーム・お食事会など
開催日	毎月第1火曜日(休みの月もあり)
時間	午後2時から3時30分
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	無料(食事会は一部負担あり)
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場へお越しください)
実施主体	交野みらい校区福祉委員会

【私部】



PRポイント 住吉神社のそばにある会館で、様々な活動を明るく楽しく元気に行っています。

地図④	私部長寿会
場所	私部会館
内容	公式ワナゲ・カラオケ・喫茶サロン (麻雀・囲碁・将棋のメンバー募集中)
開催日	前月の幹事会で決定
時間	前月の幹事会で決定
対象者	会員及び入会希望者
参加費	原則無料・行事により有料 (年会費1500円・夫婦の場合2500円)
階段の有無	無
トイレ	男女別に洋式・和式
持ち物	なし
申込	私部長寿会役員か幹事へ
実施主体	私部長寿会



PRポイント 健康な体を維持できるように、体操や脳トレを楽しみながら行っています。

地図④	元気アップ体操
場所	私部会館 1階 大会議室
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	第1・3水曜日(原則)
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	私部長寿会会員と 私部地域にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	男女別に洋式・和式
持ち物	お茶又は水。上靴
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	私部長寿会



PRポイント 落語会・食事会など、仲間と気軽に集い、お茶やおしゃべりを楽しむ「憩いの場」です。

地図④	ふれあいサロン
場所	私部会館 1階
内容	落語・七夕コンサート・大正琴・ 輪投げ大会・食事会など
開催日	原則として毎月第3金曜日 (ただし8月は休み)
時間	午前10時から11時30分
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	無料(食事会は一部負担あり)
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場へお越しください)
実施主体	交野みらい校区福祉委員会



PRポイント

カラオケと誕生日会、社会奉仕、忘年会、新年会などを行っています。皆さん楽しく参加されています。

地図⑤	駅前住宅はつらつ会
場所	駅前住宅自治会集会所
内容	カラオケ・茶話会・誕生日会・自治会に協力し、防犯パトロール等
開催日	毎月第2月曜日及び毎週土曜日
時間	午後1時から3時(土曜日は午後3時から)
対象者	駅前住宅はつらつ会会員
参加費	無料(ただし年会費1500円)
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	駅前住宅はつらつ会



PRポイント

温かい雰囲気の中で楽しく活動しています。初めての方歓迎します。

地図⑤	駅前住宅元気アップ体操
場所	駅前住宅自治会集会所
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	毎月第1・3金曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	駅前住宅自治会員 他
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	駅前住宅自治会



PRポイント

地域の高齢者が集会所等に集まり、おしゃべりをしたり、楽しい仲間づくりをする場です。

地図⑤	いきいきサロン
場所	駅前住宅自治会集会所
内容	音楽鑑賞・マジックショー・お食事会・出前講座など
開催日	毎月第1火曜日(休みの月もあり)
時間	午後2時から3時30分
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	無料(食事会は一部負担あり)
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	交野みらい校区福祉委員会

【私部南】



PRポイント

運動習慣のない方も無理なく安全に運動を継続できます。お気軽にお越しください。

地図⑥	サール・ナートかたの元気アップ体操
場所	サール・ナートかたの 1階交流スペース
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	第1・3月曜日
時間	午前10時15分から11時15分
対象者	65歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	タオル・上履き・水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	サール・ナートかたの

【向井田】



PRポイント

毎回、元気アップメイトさんと楽しく開催しています。年齢に関係なく参加してください。

地図⑦	向井田元気アップ体操
場所	向井田集会所
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎週水曜日(第5週及び祝日は休み)
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	向井田白寿会会員及び自治会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	水分補給できるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	向井田白寿会及び自治会

各施設のご紹介－1

地図①	青山集会所
所在地	青山1丁目1-14
最寄りにあるもの	交野みらい学園



地図②	特別養護老人ホームあおやま2号館
所在地	青山3丁目430-1
最寄りにあるもの	介護老人保健施設青山



地図③	梅が枝住宅第一集会所
所在地	梅が枝30-1
最寄りにあるもの	府営梅が枝団地



地図④	私部会館
所在地	私部1丁目36-1
最寄りにあるもの	住吉神社



地図⑤	駅前住宅自治会集会所
所在地	私部4丁目38-7
最寄りにあるもの	私部4丁目住宅地



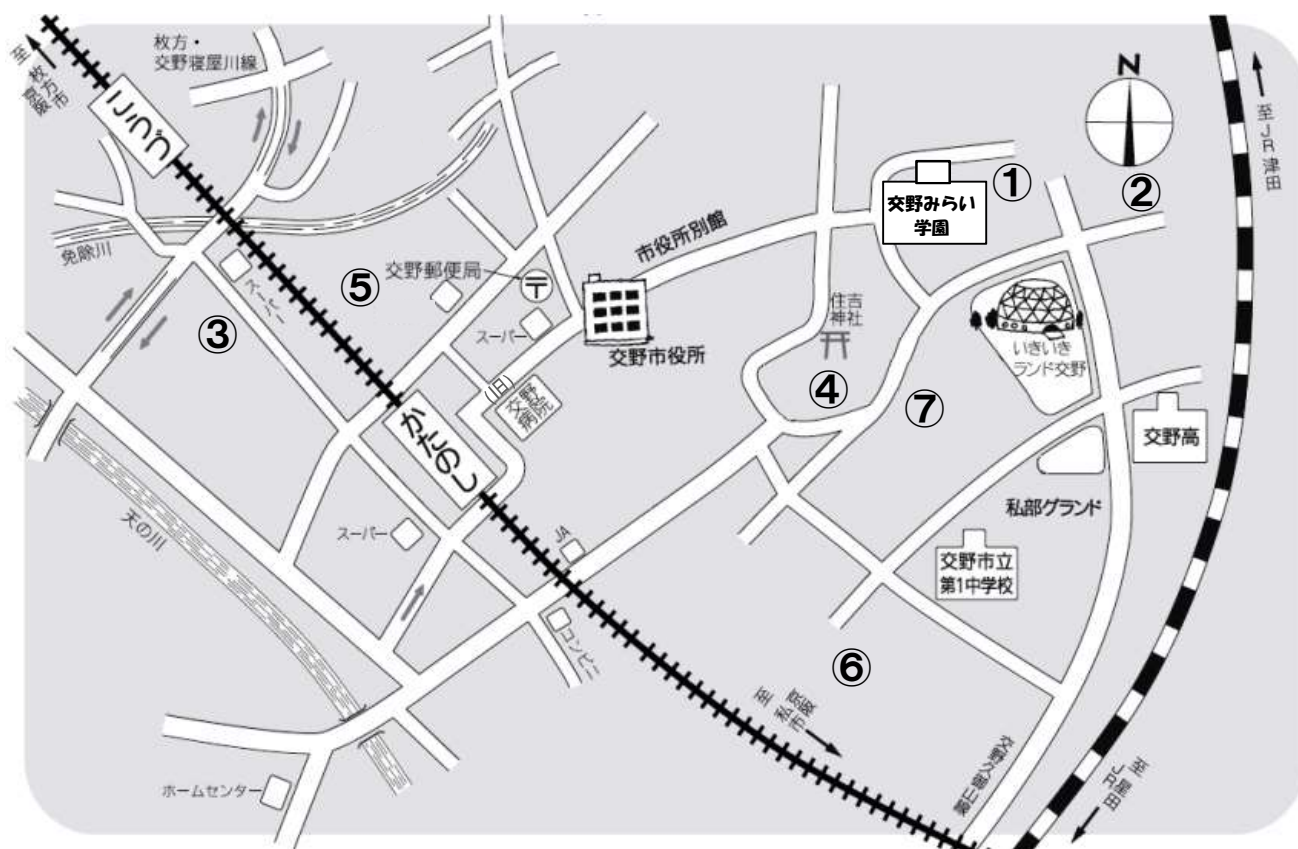
地図⑥	サール・ナートかたの
所在地	私部南1-490
最寄りにあるもの	グループホームきさべ



各施設のご紹介－2

地図⑦	向井田集会所
所在地	向井田1丁目45-1
最寄りにあるもの	いきいきランド交野
	

第一中学校区の介護予防活動



地図番号	場所の名称	所在地	最寄りにあるもの
①	青山集会所	青山1丁目1-14	交野みらい学園
②	特別養護老人ホームあおやま2号館	青山3丁目430-1	介護老人保健施設青山
③	梅が枝住宅第一集会所	梅が枝30-1	府営梅が枝団地
④	私部会館	私部1丁目36-1	住吉神社
⑤	駅前住宅自治会集会所	私部4丁目38-7	私部4丁目住宅地
⑥	サール・ナートかたの	私部南1-490	グループホームきさべ
⑦	向井田集会所	向井田1丁目45-1	いきいきランド交野

【活動別一覧】

星友(老人)クラブ※	青山集会所・梅が枝住宅第一集会所・私部会館・駅前住宅自治会集会所 向井田集会所
元気アップ体操	青山集会所・特別養護老人ホームあおやま2号館・梅が枝住宅第一集会所 私部会館・駅前住宅自治会集会所・サール・ナートかたの 向井田集会所
ふれあい・いきいきサロン	梅が枝住宅第一集会所・私部会館・駅前住宅自治会集会所

※掲載しているクラブのみ

本冊子について～「長寿」から「健康長寿」へ～

本冊子は、概ね60歳台から参加できる取り組みのうち、「交野市星友(老人)クラブ」・「元気アップ体操」・「ふれあい・いきいきサロン」の取り組みを地域別に掲載しています。

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや、家事、外出などをしなくなると、生活が不活発になり、老化に伴う病気やけがを引き起こしやすくなります。この病気やけがなどを予防する取り組みが「介護予防」です。

お住まいの地域で行われている活動へ気軽に参加し、体力維持向上やもの忘れ予防、閉じこもりや寝たきりの予防にお役立てください。

この冊子に掲載している介護予防活動について

○星友(老人)クラブ: 問い合わせ 高齢介護課

市内の23地区の老人クラブで構成され、年間を通じてグラウンドゴルフ大会やボウリング大会、俳句大会、旅行など色々な行事を開催したり、地域活動にも積極的に取り組んでいます。入会希望の方はお問い合わせください。

(※掲載希望があったクラブのみを掲載しています)

○元気アップ体操: 問い合わせ 高齢介護課

身体が動きやすくなり、転倒の予防に役立つ、交野市のオリジナル体操「元気アップ体操」やお口の体操、頭の体操などに取り組み、楽しみながら元気になれる教室です。

体力に自身がない方や足腰が弱ってきたと感じる方でも取り組める内容です。

また、高齢介護課では、新たに元気アップ体操の開設を希望される地域やグループなどに対し開設サポートを行っています。詳しくはお問い合わせください。

○ふれあい・いきいきサロン: 問い合わせ 交野市社会福祉協議会

地域で暮らす高齢者が、寝たきりや閉じこもりにならず、いつまでも元気にいきいきと過ごせるよう、地域の公民館や集会所などを会場に、参加者や校区福祉委員、地域のボランティアが共同で企画・運営しています。

おしゃべりを楽しんだり、無理なく身体を動かしたりとりフレッシュできる仲間づくりの場です。

※掲載内容は作成時点のものとなりますので、内容が変更する場合があります。

作成：交野市役所 福祉部高齢介護課

電話：８９３－６４０９（直通）

（ホームページ <https://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/hukushibu/kaigo/>）

社会福祉法人 交野市社会福祉協議会 電話：８９５－１１８５

（ホームページ <http://katano-shakyo.com/>）