

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



【第四中学校区版】

天野が原町・私市・私市山手

寺（傍示）・藤が尾・森・森北・森南





## 【もくじ】

地区	活動名	ページ	
天野が原町	天野が原町星友クラブ活動	1	
	天野が原元気アップ体操		
	ふれあいサロン		
	天野が原町	パソコン教室	2
		天の川元気アップ体操	
		元気アップ体操火曜会	
		元気アップ体操木曜会	
	天野が原町	元気アップ体操金曜会	3
ゲートボールサークル			
男のきさいちサロン			
フレンド私市			
私市	すずめの杜	4	
	私市元気アップ体操		
	いきいきサロン		
私市	街かどデイハウス「みっちゃん」	5	
	世代間交流(昔遊び/昔語り)		
私市山手	ビーズサークル	6	
	さわやかクラブ定例会		
	お助けクラブ	7	
	カラオケサークル		
	俳句サークル		
	輪投げサークル	8	
	マーじゃんサークル		
	歩こう会		
	絵手紙サークル	9	
	まごころサロン		
	パソコンサークル		
私市山手	私市山手元気アップ体操	10	
	グラウンド・ゴルフサークル		
	青葉台老人クラブ楽友会活動(1)		
	青葉台老人クラブ楽友会活動(2)		
寺	寺みどり会	11	

寺	自力整体	11
	寺みどり会 ラジオ体操部会	12
	寺元気アップ体操	
	ふれあいサロン	
	園芸部会	13
公式ワナゲ		
藤が尾	藤が尾あけぼの会	14
	公社元気アップ体操	
	藤が尾テラス輝こう会	
	ふれあい・いきいきサロン	15
	ピンポンサロン	
	喫茶「陽だまり」	
町の保健室 なごみの部屋		
森	森区ラジオ体操	16
	ふれあいサロン	
	みんなで歌おう会	
	森元気アップ体操	17
	公式ワナゲ	
	カラオケ同好会	
	森友ダンス同好会	18
	すみれ会	
	さんさく同好会	
	ゴルフ同好会	19
各施設のご紹介ー1～3		

※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。

## 【天野が原町】



### PRポイント

様々な活動や日々の練習を通じて、交流や健康増進、技量向上を目指して取り組んでいます。会員募集中。

地図①	天野が原町星友クラブ活動
場所	さくら丘自治会館・天野川緑地公園など
内容	カラオケ・詩吟・パソコン・映画・ワナゲ ・ゲートボール・グラウンドゴルフなど
開催日	活動により異なる
時間	活動により異なる
対象者	星友クラブ会員
参加費	無料(カラオケ月500円・詩吟100円)
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	活動により異なる
申込	会長又は同好会代表へ
実施主体	天野が原町星友クラブ



### PRポイント

元気アップ体操を通じて、町内住民の情報交換と活性化を図って、個人の健康増進に努めています。

地図①	天野が原元気アップ体操
場所	さくら丘自治会館(大ホール)
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第2・4金曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	天野が原町にお住まいの 60歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	天野が原町星友クラブ



### PRポイント

毎月楽しい行事と参加者・ボランティア共々で和気あいあい、健康とリフレッシュ。

地図①	ふれあいサロン
場所	さくら丘自治会館
内容	体操・手作り・マジック・大正琴 アレンジフラワー・出前講座など
開催日	毎月第2水曜日(ただし8月は休み)
時間	午後1時30分から3時
対象者	65歳以上の方
参加費	無料(内容によっては自己負担あり)
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(直接会場にお越しください)
実施主体	岩船小学校区福祉委員会



**PRポイント** みんなで和気あいあいと勉強しましょう。皆さんが普段使っているパソコンで研修できるので、自宅でも使用できます。

<b>地図①</b>	<b>パソコン教室</b>
場所	さくら丘会自治館
内容	パソコンの使い方(ワード・エクセル・パワーポイント・デジカメ加工など)
開催日	毎月第1・2・4火曜日
時間	午後2時から4時
対象者	森・寺・天野が原・傍系地区の方
参加費	月1,000円
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	ノートパソコン
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	岩船小学校区福祉委員会



**PRポイント** 和気あいあいと楽しく活動しています。どなたにでもできる体操ですので気軽にお越しください。

<b>地図②</b>	<b>天の川元気アップ体操</b>
場所	天野が原町4丁目集会所
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	第1・3金曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	主に天野が原町4丁目の住民
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	和式・洋式
持ち物	水分補給ができるもの・上履き
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	天野が原4丁目自治会



**PRポイント** 和気あいあいと楽しい雰囲気、元気アップ体操を頑張っています。一緒に心も身体も元気アップしましょう!!

<b>地図③</b>	<b>元気アップ体操火曜会</b>
場所	ゆうゆうセンター
内容	元気アップ体操(いす体操)
開催日	火曜日(月2回)
時間	午後1時40分から3時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	月500円
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	元気アップOB火曜会



PRポイント

木曜会は明るく楽しくをモットーに元気アップ筋力アップをしています。一度見学に来ませんか？お待ちしております！

<b>地図③</b>	<b>元気アップ体操木曜会</b>
場所	ゆうゆうセンター
内容	元気アップ体操(椅子体操・畳体操)
開催日	毎週木曜日
時間	午後1時40分から3時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	月500円
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	元気アップOB木曜会



PRポイント

お喋りの花がいっぱい咲いて笑顔があふれているかいですよ！初めての方も是非、一緒に楽しく体を動かしましょう。

<b>地図③</b>	<b>元気アップ体操金曜会</b>
場所	ゆうゆうセンター
内容	元気アップ体操 (いす体操・床体操)
開催日	毎週金曜日
時間	午前10時から11時30分 または午後1時40分から3時15分
対象者	どなたでも参加可能
参加費	月300円
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	直接会場へ(お試し参加可能)
実施主体	元気アップOB金曜会

## 【私市】



PRポイント

チームプレイなので打順やゲートを通するタイミング等、頭脳プレイが要求されます。

<b>地図④</b>	<b>ゲートボールサークル</b>
場所	松宝寺公園
内容	ゲートボール
開催日	原則毎週火・木曜日
時間	午前9時から12時(夏季) 午後1時から4時(冬季)
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	有料(グラウンド使用料)
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	スティック
申込	直接会場又は私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



**PRポイント**

楽しい集いの場を提供しています。主に麻雀をしています。初心者の方を歓迎です。手指の運動になり、色々考えないとゲームに負けるので、思考力が高まります。

<b>地図⑤</b>	<b>男のきさいちサロン</b>
場所	井手之内会館 2階
内容	麻雀
開催日	毎月第2・4火曜日(ただし8月は休み)
時間	午後1時30分から4時30分
対象者	私市小学校区内にお住いの概ね65歳以上の方(男女を問わず)
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式・男性用
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	私市小学校区福祉委員会



**PRポイント**

お友達と楽しく勉強し、昼食後は仲良く遊ぼう!

<b>地図⑤</b>	<b>フレンド私市</b>
場所	井手之内会館
内容	夏休み中の勉強と遊び
開催日	夏休み期間別途設定
時間	午前10時から午後3時
対象者	私市及び私市山手在住の小・中学生と地域の高齢者
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式・男性用
持ち物	勉強道具・弁当・飲み物
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	私市小学校区福祉委員会



**PRポイント**

童謡など昔からよく歌われている曲・リクエスト曲など馬木先生の指導をいただき歌います。

<b>地図⑥</b>	<b>すずめの杜</b>
場所	私市会館
内容	歌の好きな方々と楽しく歌います。文部省歌等。
開催日	8月と12月除く毎月第4金曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	私市小学校区内に在住する方々
参加費	無料
階段の有無	有
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(直接会場にお越しください)
実施主体	私市小学校区福祉委員会



**PRポイント**

日々、健康で楽しく過ごすための体力を養う体操を行っています。体操と井戸端会議で心身ともに快調！脳トレゲームもあり楽しいですよ！

<b>地図⑥</b>	<b>私市元気アップ体操</b>
場所	私市会館 2階
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎週水曜日(ただし第5週と祝日及び12月第4週は休み)
時間	午後1時30分から2時30分～45分程度
対象者	私市小学校区にお住まいの概ね65歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	私市小学校区福祉委員会



**PRポイント**

歌ったりゲームや創作そして公演を開いたり等々、みんなが楽しく集う交流の場です。

<b>地図⑥</b>	<b>いきいきサロン</b>
場所	私市会館2階
内容	手芸・歌体操・各種公演・ゲームなど
開催日	毎月第3金曜日(ただし8・12月は休み)
時間	午後1時30分から3時30分
対象者	私市小学校区にお住まいの概ね65歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式・男性用
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	私市小学校区福祉委員会



**PRポイント**

カラオケ、絵手紙、編み物、麻雀等をみっちゃんで開催しています。ぜひ足を運んでいただき楽しい時間を過ごしてください。

<b>地図⑦</b>	<b>街かどデイハウス「みっちゃん」</b>
場所	街かどデイハウス「みっちゃん」
内容	健康チェック・体操をはじめ、お稽古やカラオケ、マージャン等趣味活動・食事の提供
開催日	毎週月・水・金曜日
時間	午前10時から午後3時
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	1時間当たり100円(食事代は別途必要)
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式
持ち物	稽古に参加される方は必要な稽古道具
申込	必要(892-4132)
実施主体	街かどデイハウス「みっちゃん」



**PRポイント** (昔遊び) 子供たちと楽しいひと時をお過ごしください。  
(昔語り) 参加者の方の小学生時代を思い出して話してください！

地図⑧	世代間交流(昔遊び/昔語り)
場所	私市小学校内
内容	昔遊び:小学1年生と遊ぶ/昔語り:小学3年生と昔の社会・家庭などの状況を話す
開催日	年度内各1回開催。 1月頃に昔遊び・2月頃に昔語り
時間	小学校のスケジュールによる
対象者	小学生と地域の高齢者
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	和式・男性用
持ち物	不要
申込	校区から開催案内を配布
実施主体	私市小学校区福祉委員会

## 【私市山手】



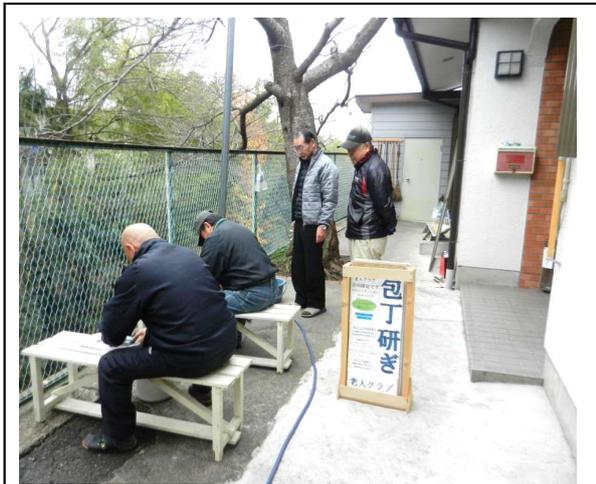
**PRポイント** 作る喜び、皆さん出来上がったものを見て、喜んでいきます。サークルができて間もないのでメンバーは少ないのですが、これから期待されます。

地図⑨	ビーズサークル
場所	私市山手自治会館
内容	ビーズ
開催日	毎月第1土曜日
時間	午後13時から17時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	ビーズ用材料
申込	都度、私市山手さわやかクラブ役員へ
実施主体	私市山手さわやかクラブ



**PRポイント** 月1回の各種情報交換(老人クラブの連絡事項・自治会の連絡事項等)と食事会とゲームなどで楽しんでいます。

地図⑩	さわやかクラブ定例会
場所	私市山手自治会館
内容	研修会・講演会・食事会・ゲーム等
開催日	毎月第3月曜日
時間	午前10時から午後3時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料(食事会は弁当代)
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	筆記用具
申込	私市山手さわやかクラブ会員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

包丁研ぎは、女性会員からの要望により実施することになりました。他のお手伝いは、荷物の運搬、植木の刈込、小さな大工仕事。

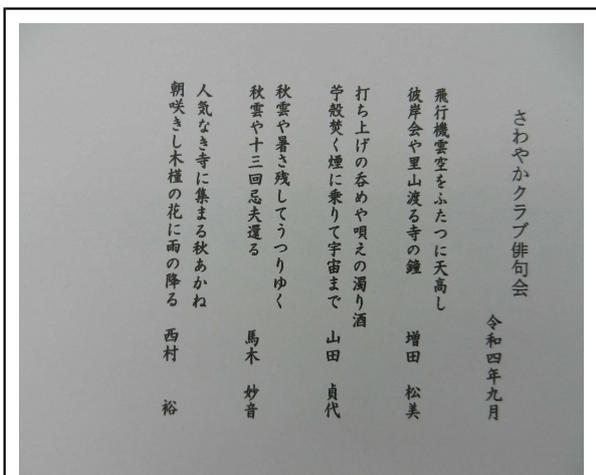
地図⑨	お助けクラブ
場所	私市山手自治会館前及び出張先
内容	包丁研ぎ 会員が必要とするお手伝い
開催日	偶数月の第3土曜日(包丁研ぎ) 都度(お手伝い)
時間	午前10時から12時(包丁研ぎ)
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	なし(包丁1人3本まで)
申込	私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

インターネットを含め、テレビやカラオケオンステージ、スピーカー、マイクシステム等色々持ち寄って工夫をしながら楽しんでます。

地図⑨	カラオケサークル
場所	私市山手自治会館
内容	大きな声で歌って健康的で頭の体操
開催日	原則毎月第2・4金曜日
時間	午後1時から4時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	飲み物
申込	私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

俳句の奥深さを感じながら、和気あいあいと作品づくりを楽しんでいます。

地図⑨	俳句サークル
場所	私市山手自治会館(老人クラブ室)
内容	毎月1句作り自治会の月報に記載
開催日	都度
時間	都度
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	短冊
申込	私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

サークルの中でも大変人気で、メンバーも急激に増えています。市星連の大会でもいい成績を出しているの今後期待しています。

<b>地図⑨</b>	<b>輪投げサークル</b>
場所	私市山手自治会館
内容	公式輪投げ
開催日	毎週水曜日
時間	午前10時から12時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	公式輪投げセット
申込	都度、私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

初心者は、ベテランが親切に指導し楽しんでます。年2回のマーじゃん大会を開催。

<b>地図⑨</b>	<b>マーじゃんサークル</b>
場所	私市山手自治会館
内容	初心者を始めベテランまでの健康マーじゃん
開催日	毎週水曜日
時間	午後1時から4時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	飲み物
申込	直接会場又は私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

無理をしないで誰でもが歩けるコースを選んで実施しています。四季に応じた近隣の場所へ健康ウォーキングとして気軽に実施しています。

<b>地図⑨</b>	<b>歩こう会</b>
場所	私市山手自治会館
内容	四季に応じた場所を歩く
開催日	都度
時間	半日又は一日
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	飲み物、季節に応じた服装、歩き易い靴
申込	私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

令和4年4月に発足した新しいサークルです。それぞれが季節の画材を持ち寄り皆で考えて楽しく活動しています。

地図⑨	絵手紙サークル
場所	私市山手自治会館
内容	自分の好きな絵と文字をハガキに描く
開催日	毎月第1月曜日
時間	午後1時から午後4時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	画材(ハガキ・筆・顔彩等)
申込	その都度さわやかクラブ役員へ
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント

会館を開放して、参加者に自由に使用してもらっています。年齢や性別に関係なく、それぞれが楽しめる集いの場です。

地図⑨	まごころサロン
場所	私市山手自治会館
内容	手芸・おもちゃ遊び・麻雀・カラオケ等
開催日	毎月第4火曜日(12月のみ第3火曜日)
時間	午前10時から夕刻
対象者	私市小学校区にお住まいの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	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	私市小学校区福祉委員会



PRポイント

初心者を対象に「文章作成・表作成・インターネット」等を基本からスタートして繰り返しの勉強会を開いています。

地図⑨	パソコンサークル
場所	私市山手自治会館
内容	パソコンの勉強会
開催日	原則毎月第3・4土曜日
時間	午前9時から12時
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	パソコン
申込	私市山手さわやかクラブ役員
実施主体	私市山手さわやかクラブ



PRポイント 体操後、体がポカポカして血行が良くなっているのを実感できます。初めての方もお気軽にお越しください。

<b>地図⑨</b>	<b>私市山手元気アップ体操</b>
場所	私市山手自治会館
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第1・2・4月曜日
時間	午前10時から11時
対象者	私市山手地区の方
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・タオル
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	私市山手自治会福祉部・すみれ会



PRポイント ゴルフをアレンジしたニュースポーツで個人競技です。健康づくり、仲間づくりを楽しんでいます。

<b>校区外</b>	<b>グラウンド・ゴルフサークル</b>
場所	私部グラウンド
内容	グラウンド・ゴルフ
開催日	原則毎週月・水・金曜日
時間	午前8時30分から11時30分
対象者	私市山手さわやかクラブ会員
参加費	有料(交野市グラウンド・ゴルフ協会の規定)
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	クラブ・ボール
申込	都度
実施主体	交野市グラウンド・ゴルフ協会



PRポイント 毎月お配りしている楽友会通信で日程やお知らせを掲載しています。自分のために、仲間づくりにご参加ください。

<b>地図⑩</b>	<b>青葉台老人クラブ楽友会活動(1)</b>
場所	青葉台老人クラブ集会所
内容	①元気アップ体操 ②役員会③食事会④ワナゲ会
開催日	①第1・3木曜日 ②第2木曜日 ③第4木曜日 ④第1・3日曜日
時間	①午後1時から3時②午後1時30分から3時 ③午後0時30分から2時④午前10時から12時
対象者	青葉台老人クラブ楽友会会員
参加費	食事会のみ弁当代
階段の有無	有
トイレ	洋式
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要
実施主体	青葉台老人クラブ楽友会



PRポイント

毎月お配りしている楽友会通信で日程やお知らせを掲載しています。自分のために、仲間づくりにご参加ください。

地図⑩	青葉台老人クラブ楽友会活動(2)
場所	青葉台老人クラブ集会所
内容	⑤卓球会 ⑥麻雀会 ⑦カラオケ ⑧サロン青葉台 ⑨ラジオ体操
開催日	⑤⑨第2・4木曜日 ⑥第2・4土曜日 ⑦第3土曜日 ⑧第4火曜日
時間	⑤午前10時から12時 ⑥⑦⑧午後1時から4時 ⑨午前9時から9時30分
対象者	青葉台老人クラブ楽友会会員
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要
実施主体	青葉台老人クラブ楽友会

## 【寺】



PRポイント

興味のあるクラブに、責任者に声掛けをしてすぐ入会できるのでお気軽にお越しください。

地図⑪	寺みどり会
場所	寺会館
内容	麻雀クラブ・書道教室・着付・カラオケ・編み物・囲碁・グラウンドゴルフ・ちぎり絵・いこい会の各部会 (自分の趣味に合ったクラブに参加)
開催日	行事ごとに異なる
時間	行事ごとに異なる
対象者	寺みどり会会員
参加費	行事ごとに異なる
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	行事により異なる
申込	不要
実施主体	寺みどり会



PRポイント

自分に合った事だけでもよく、無理をしない事を基本に行います。スカッとします。

地図⑪	自力整体
場所	寺会館
内容	専門講師による指導。自力で身体をほぐし、身体自体(筋肉、骨格等)を正しい位置に戻すことを基本とする整体
開催日	毎週木曜日
時間	午前9時30分から11時
対象者	寺みどり会会員
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	サラシを輪(2m)にしたもの・飲み物
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	寺みどり会



**PRポイント** 小、中学校生も参加しています。参加人数は開始以降3万人を越えます。3日坊主大歓迎。お気軽にご参加ください。

<b>地図①</b>	<b>寺みどり会 ラジオ体操部会</b>
場所	寺会館グラウンド
内容	ラジオ体操を年中無休で実施
開催日	毎日 (午前6時30分頃雨天の場合は中止)
時間	午前7時から7時15分
対象者	寺区民と近隣にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	和式・男性用
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	寺みどり会



**PRポイント** 賑やかに和気あいあいとやっています。元気な90歳をお手本に、健康と若さを保つためご参加ください。

<b>地図①</b>	<b>寺元気アップ体操</b>
場所	寺会館
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	第2・4水曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	寺区にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの・上履き
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	寺区自治会



**PRポイント** 毎月楽しい行事と参加者・ボランティアと一緒に和気あいあい、健康とリフレッシュ。

<b>地図①</b>	<b>ふれあいサロン</b>
場所	寺会館
内容	体操・手作り・マジック・大正琴・アレンジフラワー・出前講座など
開催日	毎月第2金曜日(ただし8月は休み)
時間	午後1時30分から3時
対象者	65歳以上の方
参加費	無料(内容によっては自己負担あり)
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(直接会場にお越しください)
実施主体	岩船小学校区福祉委員会



PRポイント 種から苗を育て、折々の季節の花を咲かせ道行く人を楽しませ喜ばれています。

<b>地図⑪</b>	<b>園芸部会</b>
場所	寺会館及びびみな川橋付近の道路の両側
内容	花壇の手入れと季節の花植え
開催日	偶数月の第1金曜日 (手入れが必要になれば適宜実施)
時間	10時から11時
対象者	寺みどり会会員他
参加費	不要
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	軍手等自己判断
申込	不要
実施主体	寺みどり会



PRポイント 脳に刺激があり、身体も動かすので、多勢の会員が参加し楽しんでいます。

<b>地図⑪</b>	<b>公式ワナゲ</b>
場所	寺会館
内容	公式ワナゲの講習を受け、ルール通り実施
開催日	第1・第3火曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	寺みどり会会員
参加費	無料
階段の有無	有
トイレ	和式・洋式・男性用
持ち物	不要
申込	不要
実施主体	寺みどり会

## 【藤が尾】



PRポイント カラオケを中心に仲良く楽しんでいます。また、お茶やコーヒー、お菓子を楽しみながらの仲良しクラブです。

<b>地図⑫</b>	<b>藤が尾あけぼの会</b>
場所	府営第二集会所
内容	カラオケ・手芸 など
開催日	毎週金曜日
時間	午後1時30分から4時
対象者	藤が尾あけぼの会会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	藤が尾あけぼの会



**PRポイント**

体力は維持、体調と精神力は向上、仲間は増加、全て良いことづくめ。お気軽に参加してください。

<b>地図⑬</b>	<b>公社元気アップ体操</b>
場所	星田団地集会所
内容	元気アップ体操 (いす体操・DVD体操)
開催日	第2・4水曜日
時間	午前10時から11時
対象者	星田団地及び藤が尾区にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	有(3段程・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	星田団地自治会



**PRポイント**

デイスコンは「いつでも、どこでも、どなたでもできる」スポーツです。午後からは麻雀を楽しんでいます。

<b>地図⑭</b>	<b>藤が尾テラス輝こう会</b>
場所	藤が尾会館
内容	元気アップ体操・ラジオ体操・お口の体操・ ニュースポーツデイスコン・麻雀
開催日	毎週火曜日
時間	午前10時から12時(体操・デイスコン) 午後1時から4時30分(麻雀)
対象者	60歳以上の藤が尾テラス自治会会員のみ
参加費	月300円
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	上履き・飲み物・タオル
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	藤が尾テラス自治会



**PRポイント**

季節の催しや体操など、みんなで楽しく過ごしましょう。

<b>地図⑭</b>	<b>ふれあい・いきいきサロン</b>
場所	藤が尾会館
内容	折り紙・出前講座・手づくり・演奏会・ グラウンドゴルフ・ビンゴゲームなど
開催日	毎月第1金曜日
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・和式
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	藤が尾小学校区福祉委員会



**PRポイント** 夕方には小学生も参加します。一緒に汗を流しませんか。

<b>地図⑭</b>	<b>ピンポンサロン</b>
場所	藤が尾会館
内容	ピンポン(卓球)
開催日	毎月第1・3木曜日 (ただし1・8月は休み)
時間	午後1時30分から5時
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・和式・男性用
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	藤が尾小学校区福祉委員会



**PRポイント** みんなでたのしくわいわいおしゃべり。和室ですが、座椅子を用意しています。お気軽にお越しください。

<b>地図⑭</b>	<b>喫茶「陽だまり」</b>
場所	藤が尾会館
内容	喫茶
開催日	毎月第3木曜日 (ただし1・8月は休み)
時間	午後1時30分から4時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	100円
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(直接会場にお越しください)
実施主体	藤が尾小学校区福祉委員会



**PRポイント** 色々な悩みの相談を受けます。相談員は看護師、民生委員、児童委員、福祉関係従事者など。お気軽にお立ち寄りください。

<b>地図⑭</b>	<b>町の保健室 なごみの部屋</b>
場所	藤が尾会館和室
内容	血圧測定・健康相談・育児相談 福祉についての相談
開催日	毎月第1木曜日 (ただし1・8月は休み)
時間	午後1時30分から4時
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・和式・男性用
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	藤が尾小学校区福祉委員会

## 【森】



PRポイント

朝のすがすがしい空気を胸いっぱい気軽に来てください。

<b>地図⑮</b>	<b>森区ラジオ体操</b>
場所	磐船駅北2号公園
内容	ラジオ体操
開催日	毎日(雨天中止)
時間	午前7時から7時15分
対象者	森地域にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	有(坂道)
トイレ	無
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	森区民、森友クラブ、校区福祉委員会有志



PRポイント

毎月楽しい行事と参加者・ボランティア共々で和気あいあい、健康とリフレッシュ。

<b>地図⑯</b>	<b>ふれあいサロン</b>
場所	森区民ホール
内容	体操・手作り・マジック・大正琴・アレンジフラワー・出前講座など
開催日	毎月第2月曜日(ただし8月は休み)
時間	午後1時30分から3時
対象者	65歳以上の方
参加費	無料(内容によっては自己負担あり)
階段の有無	無
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	岩船小学校区福祉委員会



PRポイント

大阪音大出身の講師は、音楽は勿論、豊富な知識と話術で毎回笑顔が耐えない。「音楽と笑顔に勝るクスリなし」です。

<b>地図⑰</b>	<b>みんなで歌おう会</b>
場所	森区民ホール
内容	講師のキーボードに合わせ、童謡、唱歌、懐メロなどをみんなで歌う
開催日	毎月第1木曜日
時間	午後2時から3時
対象者	岩船小学校区住民
参加費	無料
階段の有無	無
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	岩船小学校区福祉委員会



PRポイント 元気に楽しく体操をしています。初めての方も大歓迎です。是非一度お越しください。(男性大歓迎)

<b>地図⑬</b>	<b>森元気アップ体操</b>
場所	森区民ホール
内容	元気アップ体操 (いす体操・DVD体操)
開催日	毎週金曜日(第5週と祝日は休み)
時間	午後1時30分から3時
対象者	森区民ならどなたでも
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(直接会場にお越しください)
実施主体	森区委員会



PRポイント 2019年4月からスタートします。幅広い年齢の方に、体が不自由でもハンデなしで競えるスポーツです。

<b>地図⑬</b>	<b>公式ワナゲ</b>
場所	森区民ホール
内容	ワナゲ
開催日	毎月第4月曜日
時間	午後1時30分から3時30分
対象者	森友クラブ会員・森区民・ 校区福祉委員有志
参加費	無料
階段の有無	無
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) ※初めに回覧します
実施主体	森友クラブ



PRポイント 楽しく声がを張り上げて歌っています。日頃のストレスを発散！リフレッシュに！

<b>地図⑬</b>	<b>カラオケ同行会</b>
場所	森区民ホール
内容	歌謡曲からブルース・ポップな歌など歌っています。
開催日	毎月第1日曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	森友クラブメンバー・森区民
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	随時希望者参加
実施主体	森友クラブ



PRポイント 体感を鍛えダンス全般を学びます。星友クラブ大会で発表しています。

<b>地図⑬</b>	<b>森友ダンス同好会</b>
場所	森区民ホール
内容	社交ダンス
開催日	毎週水曜日、第1・3・4土曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	森友クラブ会員・森区民
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(直接会場にお越しください)
実施主体	森友クラブ



PRポイント 森区民ホール内で緑陰・懇談・会食会・押絵・かご作り・茶話会等を開催。健康福祉フェスティバル等で展示。

<b>地図⑭</b>	<b>すみれ会</b>
場所	森区民ホール
内容	女性部中心に趣味を生きし楽しく懇談
開催日	毎月第3月曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	森友クラブ会員
参加費	作成するものにより材料費等
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	基本無し (作成するものによりハサミ等)
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	森友クラブ(女性部)



PRポイント 四季の花々散策や、大阪・京都・防災センターなど災害から命を守る勉強も！

<b>市外</b>	<b>さんさく同好会</b>
場所	随時同好会責任者が決める(大阪・京都・兵庫など)
内容	四季の花々や、観光地、穴場を巡り昼食会など。
開催日	年12回くらい散策
時間	方面により朝9時頃集合。JR/京阪を利用し、午後4時頃帰る。
対象者	森友クラブメンバー並びに交野メンバー
参加費	方面の電車代・昼食代・年会費500円
階段の有無	有
トイレ	事前に探しておきます。
持ち物	軽装・水分・雨具等
申込	出発日の2日前まで
実施主体	森友クラブ



PRポイント	1位ラッキー賞・ブービー賞・ニアピン賞 と会員同士で！年に何回か会食会も！
--------	--

市外	ゴルフ同好会
場所	交野・枚方のゴルフ場で
内容	70歳以上の方が元気にスイング！
開催日	奇数月第2水曜日
時間	午前9時ごろスタート
対象者	森友クラブ会員
参加費	随時ゴルフ会場による
階段の有無	有
トイレ	洋式
持ち物	ゴルフ道具(各自持参)
申込	責任者に事前に申し込み
実施主体	森友クラブ

## 各施設のご紹介－1

<b>地図①</b>	<b>さくら丘自治会館</b>
所在地	天野が原町2丁目22-29
最寄りにあるもの	天野が原西公園



<b>地図②</b>	<b>天野が原町4丁目集会所</b>
所在地	天野が原町4丁目8-2
最寄りにあるもの	交野消防署



<b>地図③</b>	<b>ゆうゆうセンター</b>
所在地	天野が原町5丁目5-1
最寄りにあるもの	JR河内磐船駅



<b>地図④</b>	<b>松宝寺公園</b>
所在地	私市1丁目9
最寄りにあるもの	松宝寺池



<b>地図⑤</b>	<b>井手之内会館</b>
所在地	私市4丁目23-5
最寄りにあるもの	西念寺・市民農園



<b>地図⑥</b>	<b>私市会館</b>
所在地	私市6丁目22-15
最寄りにあるもの	若宮神社



## 各施設のご紹介－2



## 各施設のご紹介－3

<b>地図⑬</b>	<b>星田団地集会所</b>
所在地	藤が尾2丁目8
最寄りにあるもの	公社星田団地内



<b>地図⑭</b>	<b>藤が尾会館</b>
所在地	藤が尾4丁目2-11
最寄りにあるもの	藤が尾郵便局



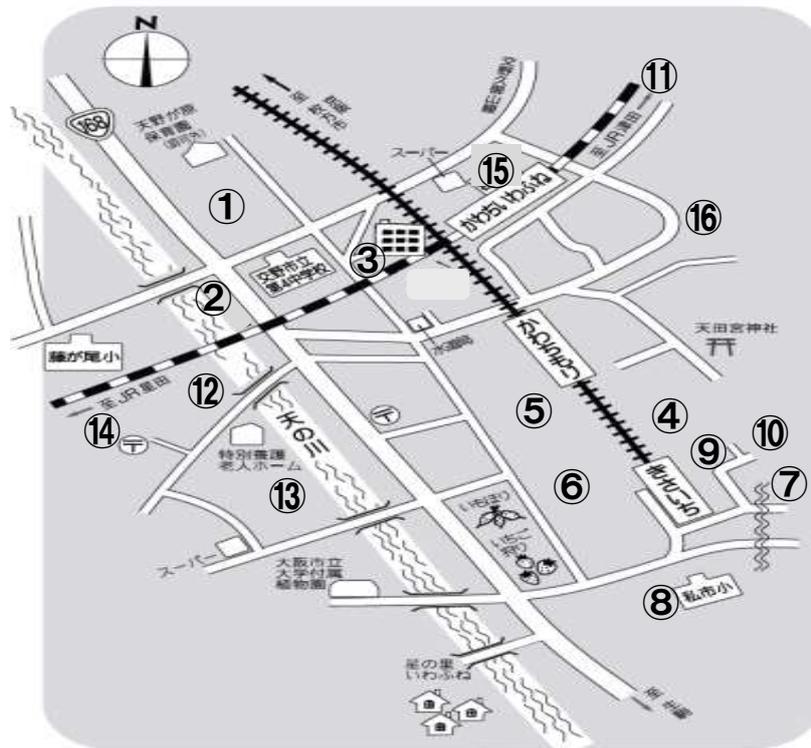
<b>地図⑮</b>	<b>磐船駅北2号公園</b>
所在地	森北1丁目28
最寄りにあるもの	岩船小学校



<b>地図⑯</b>	<b>森区民ホール</b>
所在地	森南2丁目16-1
最寄りにあるもの	JA北河内磐船支店



# 第四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	さくら丘自治会館	天野が原町2丁目22-29	天野が原西公園
②	天野が原町4丁目集会所	天野が原町4丁目8-2	交野消防署
③	ゆうゆうセンター	天野が原町5丁目5-1	JR河内磐船駅
④	松宝寺公園	私市1丁目9	松宝寺池
⑤	井手之内会館	私市4丁目23-5	西念寺・市民農園
⑥	私市会館	私市6丁目22-15	若宮神社
⑦	街かどデイハウス「みっちゃん」	私市8丁目16-7	京阪私市駅
⑧	私市小学校	私市9丁目5-10	いわふね自然の森
⑨	私市山手自治会館	私市山手1丁目18-1	私市山手1丁目住宅地内
⑩	青葉台老人クラブ集会所	私市山手4丁目14-12	私市山手4丁目住宅地内
⑪	寺会館	寺1丁目19-8	寺分団消防車庫
⑫	府営第二集会所	藤が尾1丁目4	府営交野藤が尾住宅
⑬	星田団地集会所	藤が尾2丁目8	公社星田団地
⑭	藤が尾会館	藤が尾4丁目2-11	藤が尾郵便局
⑮	磐船駅北2号公園	森北1丁目28	岩船小学校
⑯	森区民ホール	森南2丁目16-1	JA北河内磐船支店

## 【活動別一覧】

星友(老人)クラブ※1	さくら丘自治会館・松宝寺公園・井手之内会館・私市山手自治会館・青葉台老人クラブ集会所・寺会館・府営第二集会所・磐船駅北2号公園・森区民ホール
元気アップ教室	さくら丘自治会館・天野が原町4丁目集会所・ゆうゆうセンター・井手之内会館・私市会館・私市山手自治会館・青葉台老人クラブ集会所・寺会館・星田団地集会所・藤が尾会館・森区民ホール
ふれあい・いきいきサロン	さくら丘自治会館・井手之内会館・私市会館・私市山手自治会館・寺会館・藤が尾会館・磐船駅北2号公園・森区民ホール
街かどデイハウス※2	街かどデイハウス「みっちゃん」

※1掲載しているクラブのみ ※2 健康維持や友人づくりなどを目的に、高齢者が地域で集える場

## 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トリ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/>)