

# 池田市「地域ささえ合い」ガイド

(発行：令和5年10月)



地域の集いの場・サロン  
・介護予防教室カルチャー  
教室・サークル活動など

池田市内で開催している、集いの場（サロン）や介護予防教室・講座などの情報を集めました。参加費用や会費・月謝が必要なものも多く記載してありますので、問い合わせ先に必ず確認してからご参加ください。

池田市生活支援体制整備事業  
第1層生活支援コーディネーター  
第2層生活支援コーディネーター  
池田市地域支え合い推進協議体

# はじめに

私たちの住む地域を取り巻く環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。高齢になっても住み慣れた池田市で、できる限り元気で安心して暮らし続けることができるように、各地域にある地域の「宝」をまとめて「地域ささえ合い」ガイドを作成しました。ぜひご活用ください。

なお、作成にあたっては、各地域の皆様のご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き情報の更新・変更などを随時行っていきます。

また、「こんなこともあるよ」などのお宝情報をどしどしお寄せください。よろしくお願い致します。

## 【お問い合わせ先】

池田市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター

072-751-0421

\*個々の内容・活動状況については各連絡先にてご確認ください

\*営利・非営利問わず、参加無料のものから参加費・月謝・会費が必要なものまで多く記載しています。

必ず各連絡先に確認をしてから、ご利用ください。

# 生活支援コーディネーターってどんな人？

①地域の社会資源を把握し情報を発信します

②地域の支え合いの活動の担い手を増やします

③地域の支え合い活動をお手伝いします

④人と人をつなぎ、笑顔をいっぱいにします



## 生活支援コーディネーターをご存じですか？

地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワーク構築、ニーズ調査等を行う人です。



地域の支え合い活動を、生活支援コーディネーターがお手伝いします！

池田市では、市内を4地域に分けて生活支援コーディネーターを配置しています。

第1層生活支援コーディネーター（市全体を束ねる生活支援コーディネーター）



池田市社会福祉協議会  
☎072-751-0421  
担当：松本

第2層生活支援コーディネーター（担当地域で活動する生活支援コーディネーター）



池田・五月丘  
小学校区  
ほほえみの園  
☎072-751-9494  
担当：山田



細郷・秦野  
小学校区  
ハッピークラブ  
☎072-753-9473  
担当：菊池

私たちにご相談ください！



呉服・神田・  
緑丘小学校区  
さくらそう  
デイサービスセンター  
☎072-751-5700  
担当：浦部



北豊島・石橋・  
石橋南小学校区  
万寿荘  
☎072-761-6153  
担当：大西

## もくじ

### 開催地区

### ページ

伏尾台地区

1 - 3

細河地区

4 - 5

秦野地区

6

池田地区

7 - 10

五月丘地区

11

緑丘地区

12

呉服地区

13 - 14

神田地区

15 - 16

北豊島地区

17 - 18

石橋地区

19

石橋南地区

20

その他（カルチャースクールなど）

21 - 23

オレンジカフェ

24



集いの場・活躍の場・学びの場 伏尾台地区①



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
伏尾台地区 ふれあいサロン	伏尾台地区 福祉委員会	伏尾台地区にお住まいの高齢者	脳トレ・体操・健口体操・趣味活動 (健康麻雀・囲碁・手芸・大正琴・英会話 歌謡サークルなど)	伏尾台コミュニティーセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	月木金 水不定期	9:30~ 15:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ティーサロン 「2丁目北」		地域にお住まいの方 (年齢など制限ありません)	出来立てのコーヒーやお茶をみんなで楽しんでいます	府営住宅集会所 (伏尾台2-4)	第1・3火	10:00~ 12:00	
ティーサロン 「ビューハイツ」		地域にお住まいの方 (年齢など制限ありません)	おしゃべりに花が咲いています。毎月、手作りお菓子も楽しみです	ビューハイツ 伏尾台集会所 (伏尾台2-9-2)	第3火	13:30~ 15:30	
ティーサロン 「第1コミセン」		地域にお住まいの方 (年齢など制限ありません)	おしゃべりしながら「大人の塗絵」や折り紙・手芸など	伏尾台コミュニティーセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	第1木	10:00~ 12:00	
ティーサロン 「第2コミセン」		地域にお住まいの方 (年齢など制限ありません)	みんなでテーマを出し合っ て、おしゃべりしています 男性も多いです!	伏尾台コミュニティーセンター第2会館 (伏尾台1-188)	第2水	10:00~ 12:00	
ラジオ体操 (南公園)		地域にお住まいの方 どなたでも	ラジオ体操 世代間交流	伏尾台南公園 (伏尾台5)	月	10月~6月 8:30~ 7月~9月 7:30~	
ラジオ体操 (1丁目第2公園)		地域にお住まいの方 どなたでも	ラジオ体操 世代間交流	伏尾台1丁目第2公園 (伏尾台1)	水・金	10月~6月 8:30~ 7月~9月 7:30~	
ラジオ体操 (中央公園)		地域にお住まいの方 どなたでも	ラジオ体操 世代間交流	伏尾台中央公園 (伏尾台3)	火・水・木	10月~6月 8:30~ 7月~9月 7:30~	

集いの場・活躍の場・学びの場 伏尾台地区②



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
いきいき100歳体操	伏尾台地区 福祉委員会	伏尾台地区にお住まいの高齢者	体操	伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	土	10:30~ 12:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
男性料理教室		伏尾台地区にお住まいの方	料理 買い出しから後片付けまで、 しっかりやるがモットー！！	伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	第4水	10:00~ 13:00	
チャレンジ料理教室 「作喰太郎倶楽部」		伏尾台地区にお住まいの方	料理	伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	第1水	9:30~ 13:00	
ティーサロン 「セラージュ」		伏尾台地区にお住まいの高齢者	おしゃべり好きな方が集っています	セラージュ集会室 (伏尾台5-1-5)	第3水	10:00~ 12:00	
一人暮らしの会 「マシュマロ」		65才以上の一人暮らしの方	食事会など (年数回)	ご確認ください	不定期		
ウォーキングの会		伏尾台地区にお住まいの高齢者	池田周辺を5~7キロ歩きます	伏尾台センター (「虹の部屋」集合) (伏尾台3)	第3水	9:30~	
健康体操 自彊術	公益社団法人 自彊術普及会	どなたでも	100年前に日本で創案された健康体操です。 老若男女どなたにでもできる体操です	セラージュ集会室 (伏尾台5-1-5)	月	10:00~ 11:30	公益社団法人 自彊術普及会 中伝指導員 生田さん 080-3113- 1330
健康体操 自彊術		どなたでも	100年前に日本で創案された健康体操です。 老若男女どなたにでもできる体操です	伏尾台コミュニティセンター第1会館 (伏尾台3-4-3)	土	9:30~ 11:00	
グランドゴルフ	緑友会 友愛クラブ 連合会	緑友会参加者	5人一組でプレイ!グランドを何回も回るので良い運動になります	伏尾台中央公園 (伏尾台3)	火・木	9:30~ 12:00	緑友会 川下さん 753-3289

集いの場・活躍の場・学びの場 伏尾台地区③



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
将棋	緑友会 友愛クラブ 連合会	緑友会参加者	真剣勝負！	伏尾台コミュニティー センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	第2・4金	14:00~ 17:00	緑友会 川下さん 753-3289
歩こう会		緑友会参加者	毎回和気あいあいと 楽しんで歩いています	各所	春&秋1回 土もしくは日	要確認	
茶和の会		緑友会参加者	楽しくおしゃべりしています	伏尾台1丁目個人宅	毎月 不定期	要確認	
カラオケ		緑友会参加者	歌いたい曲を選んで歌っています	伏尾台コミュニティー センター第2会館 (伏尾台1-188)	第2水 第3火 第4火	13:00~ 17:00	
卓球		緑友会参加者	ラリー形式で楽しく打ち合 っています	旧伏尾台小学校体育館 (伏尾台2)	水	15:00~ 17:00	
ヨガ教室	ohanayoga	どなたでも 正座ができればOK	ヨガを通じて、心も身体 も整える健康習慣をみにつ けませんか？	伏尾台コミュニティー センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	隔週金 (月2回)	13:15~ 14:15	小柳さん 070-1761- 1087



集いの場・活躍の場・学びの場 細河地区①



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
細河地区ふれあいサロン (バードヒルズ1号館)	細河地区 福祉委員会	バードヒルズ1号館 にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操など	バードヒルズ 1号館集会場 (伏尾町76-16)	第1木	13:00~ 15:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
細河地区ふれあいサロン (バードヒルズ2号館)		バードヒルズ2号館 にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操 手芸 カラオケ	バードヒルズ 2号館集会場 (伏尾町14-2)	第3水	13:30~ 15:30	
ヒイラギ健康教室	ヒイラギ	どなたでも	体操・ヨガなど	細河 コミュニティーセンター (東山町617-1)	毎週木	13:30~ 15:00	ヒイラギ橋本さん 090-3870- 9540
健康体操 自彊術	公益社団法人 自彊術普及会	どなたでも	100年前に日本で創案され た健康体操です。 老若男女どなたにでも できる体操です	永興寺 (木部町133)	火	10:00~ 11:30	公益社団法人 自彊術普及会 中伝指導員 生田さん 080-3113- 1330
楊名時太極拳	ふらっとイケダ	どなたでも	穏やかな動作と笑顔で、 慢性疾患を改善し、免疫力 UP	ふらっとイケダ (古江町523-1)	月	10:00~ 11:30	ふらっとイケダ 752-6395

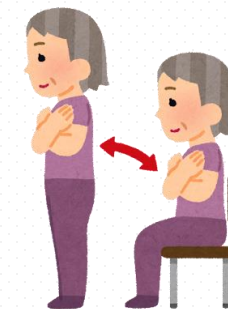




集いの場・活躍の場・学びの場 細河地区②

参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
リズム&ストレッチ体操	ふらっとイケダ	どなたでも	どなたでも自由に参加できる健康体操です	ふらっとイケダ (古江町523-1)	木	10:00~ 11:00	ふらっとイケダ 752-6395
クチトレ講座			口角運動や体操で、誤嚥防止や脳の活性化を図ります		第2・4金	10:00~ 11:00	
ご近所お誘い講座			教室・講座をテーマを変えて行っています		第3金	10:00~ 11:00	
脳トレ体操			ゆび運動や楽しいゲームで脳をほぐします		第4水	13:30~ 14:30	
リラックスヨガ			瞑想で心を落ち着かせ、ヨガで身体をゆるめます		第2・4火	10:00~ 11:00	
シャルムカフェ	シャルム池田 団地管理組合 コミュニティ 委員会	シャルム池田マン ション入居者	カフェ：プロが淹れる本格派 コーヒーとおしゃべり	シャルム池田集会室 (木部町205-1)	第3日	13:00~ 15:00	シャルム管理事務所 752-6490
シャルム池田イベント			出前講座（在宅高齢者向け福祉サービスについて等）・マジックショーなど		不定期	13:00~ 14:00	
太極拳		シャルム池田マン ション入居者及び 一部近隣住民	体操：入居者と近郊住民が体操を通じて交流	木部高架下第2公園	火・金	10:00~ 11:00	



集いの場・活躍の場・学びの場 秦野地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。


名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
秦野地区ふれあいサロン	秦野地区 福祉委員会	どなたでも	軽体操・認知症予防 折り紙・健康教室など	南畑会館 (畑1-7-4)	第1水	10:00~ 12:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
秦野地区ふれあいサロン (ふれあい渋谷)		どなたでも	認知症予防・ゲーム 小物づくり・軽体操 折り紙など	渋谷会館 (渋谷3-3-18)	第3木	10:00~ 12:00	
秦野地区ふれあいサロン (ふれあい秦野)		どなたでも	軽体操・脳トレ・ゲーム・ 歌	秦野会館 (旭丘1-9-G101)	第4木	10:00~ 12:00	
G・Aらくだクラブ		秦野地区にお住まい の高齢者	寝たきりゼロを目指し ウォーキング 歴史散歩 いいとこ巡り	各所	第3水	要確認	
ふくまる元気アップ教室	池田市 地域支援課	65歳以上の方	介護予防教室(全18回)	秦野会館 (旭丘1-9-G101)	金	14:00~ 15:30	池田市 地域支援課 754-6288



集いの場・活躍の場・学びの場 池田地区①



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
池田地区ふれあいサロン (第1会場)	池田地区 福祉委員会	綾羽町・新町・西本町・槻木町・栄本町・城山町・大和町・栄町にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操・体づくり レクリエーション	市民活動交流センター (新町1-8)	第2水	10:30~ 12:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
池田地区ふれあいサロン (第2会場)		菅原町・城南にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操・体づくり レクリエーション	城南会館 (城南1-8-22)	第2水	10:30~ 12:00	
おしゃべりサロン		上池田・建石町にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操・体づくり レクリエーション 世代間交流	上池田会館 (上池田1-9-19)	第4水	10:30~ 12:00	
ふくまる元気アップ教室	池田市 地域支援課	65歳以上の方	介護予防教室(全18回)	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	火	10:00~ 11:30	池田市 地域支援課 754-6288
脳トレエクササイズ		65歳以上の方	介護予防教室 (全12回)	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	金	10:30~ 11:30 13:15~ 14:15 14:45~ 15:45	
元気アップ体操教室	NPO法人 こもれび相談室	どなたでも	体操 	市民活動交流センター (新町1-8)	第4水	10:00~ 11:00	NPO法人 こもれび相談室 06-6121- 6670
池田ゴールデン食堂 (おとな食堂)	新町三寿会 おとな食堂実行 委員会	池田のご夫婦 一人住まいの 65歳以上の方	予約制シニア食堂	飲食店の休業日や空き店舗をお借りして開店しています。完全予約制で年に数回各地域で開催しています。詳細はお問い合わせください。			新町三寿会 前川さん 751-2150

集いの場・活躍の場・学びの場 池田地区②



参加費・入会金・月謝・受講料など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
パソコン教室	NPO法人 若葉会	中高年の方	パソコンの初級から中級レベルまでのワード・エクセルの講習をいたします 受講料7,000円	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	月(計16回)	9:30~ 11:30	児玉さん 761-3299 藤本さん 752-6874
こもればシアター	NPO法人 こもれば相談室	どなたでも	シネマ鑑賞 	市民活動交流センター (新町1-8)	月1回	13:00~ 15:00	NPO法人 こもれば相談室 06-6121- 6670
ヘルスアップエクササイズ		どなたでも	ストレッチ・体操 	市民活動交流センター (新町1-8)	水	11:00~ 12:00	
ほほえみカフェ	ほほえみの園	どなたでも	喫茶 ゆったりおしゃべり 認知症の相談など	ほほえみの園 (建石町8-10)	第2土	14:00~ 15:30	ほほえみの園 751-9494
オレンジカフェ	NPO法人 おむすびの家	高齢者	おしゃべりや さまざまな企画を 行なっています	利楽心 デイサービスセンター (栄本町1-18)	1~2か月に1回ほ ど開催		帆足さん 090-3714- 6174
ヒイラギ健康教室	ヒイラギ	どなたでも	タオル体操 転倒予防体操 イスヨガなど	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	火	13:30~ 15:00	ヒイラギ 橋本さん 090-3870- 9540
やさしいコーラス講座		どなたでも	簡単な発声練習をし、色々 な歌を斉唱、重唱で歌って いきます	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	第2・4火	15:15~ 16:15	
健康体操 自彊術	公益社団法人 自彊術普及会	どなたでも	100年前に日本で創案され た健康体操です。 老若男女どなたにでも できる体操です	池田駅前北会館 ステーションN3F (菅原町3-1)	木	10:00~ 11:30	公益社団法人 自彊術普及会 中伝指導員 生田さん 080-3113- 1330

集いの場・活躍の場・学びの場 池田地区③



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
さわやかオレンジ（認知症）勉強会	池田市さわやか地域包括支援センター	池田地区にお住まいの方どなたでも	認知症に関する知識や接し方に関する講座です	保健福祉総合センター（城南3-1-40）	月1回ほど開催しています	要確認 	池田市さわやか地域包括支援センター 754-6789
キープス（ふくまる元気アップ教室自主グループ）	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	城南会館（城南1-8-22）	金	10：30～ 12：00	池田市地域支援課 754-6288
にこにこ健康体操	自主グループ	どなたでも	生活習慣病の改善 フレイル予防 音楽を使って楽しく動きます	保健福祉総合センター（城南3-1-40）	木	①10：30～ 11：30 ②13：00～ 14：00	藤川さん 090-1220-7381
カラオケサロン	池田地区福祉委員会	池田地区にお住まいの高齢者	カラオケ	市民活動交流センター（新町1-8）	第2・4火（要予約）	12：00～ 15：00	池田市社会福祉協議会 751-0421
男性料理教室		池田地区にお住まいの高齢者（男性）	料理教室	保健福祉総合センターなど（城南3-1-40）	3か月に1回 6・9・12・3月予定	11：00～ 15：00（予定）	
コールしおん	自主グループ	歌が好きならどなたでも（女性に限る）（合唱経験不要）	楽しく歌って仲間づくりしませんか？ 笑いの絶えない楽しい練習です	保健福祉総合センター（城南3-1-40）	第1・2・3金	9：45～ 12：00	弓庭さん 090-5650-7879
歌う広場ポラン	ビッキ	どなたでも	体操と発声にゆっくり取り組む合唱団 体操しながら楽しく歌いましょう	保健福祉総合センター（城南3-1-40）	月1回 日曜日	13：30～ 16：00	弓庭さん 090-5650-7879
カラオケ	池田カラオケ愛好会	どなたでも	歌は人生のシャボン玉。七色の夢を乗せて人の心をなごませ、地域の中でつながりの輪を広げてまいりたいと考えています。	市民活動交流センター（新町1-8）	土	12：30～ 15：00	池田カラオケ愛好会長澤さん 090-5098-0785

集いの場・活躍の場・学びの場 池田地区④



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。


名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
池田ストレッチ教室	池田ストレッチ教室 (自主サークル)	女性の方どなたでも	ストレッチ・柔軟体操 DVDに合わせて行います	市民活動交流センター (新町1-8)	金	10:30~ 12:00	相原さん 753-1117
フラワーサークル かりん	ヨーロッパ フラワーデザイン 連盟	どなたでも	フラワーアレンジメント (1回あたり3,300円)	市民活動交流センター (新町1-8)	火	10:30~ 12:00	中野さん 090-8235-0249



集いの場・活躍の場・学びの場 五月丘地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
五月丘地区ふれあいサロン	五月丘地区 福祉委員会	五月丘地区にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操・体づくり レクリエーション	五月丘会館 (五月丘2-4-1)	第3金	13:30~ 15:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ファミリースイーツ教室		五月丘地区にお住まいの親子世代	料理・食事会 世代間交流	五月丘会館 (五月丘2-4-1)	お問い合わせください	10:00~ 12:00	
健康体操		五月丘地区にお住まいの高齢者	体操	五月丘会館 (五月丘2-4-1)	お問い合わせください	9:30~	
おしゃべり広場	五月丘地域 コミュニティ 推進協議会	どなたでも	おしゃべり ゲーム 麻雀など	アルビス中央集会所 (五月丘2-4-1)	第3日	要確認	山田さん 090-7532- 3899
さわやか オレンジ（認知症）勉強会	池田市さわやか 地域包括支援 センター	五月丘地区にお住まいの方どなたでも	認知症に関する知識や接し方に関する講座です	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	月1回ほど 開催しています	要確認	 池田市さわやか地域 包括支援センター 754-6789



集いの場・活躍の場・学びの場 緑丘地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
緑丘地区ふれあいサロン	緑丘地区 福祉委員会	緑丘地区にお住まい の65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 体操・体づくり レクリエーション	アルビス緑丘集会所 (緑丘2-1)	第1金	13:30~ 15:30	池田市 社会福祉協議会 751-0421
緑丘地区ふれあいサロン		緑丘地区にお住まい の65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 体操・体づくり レクリエーション	鉢塚会館 (鉢塚2-8-5)	第2木	11:00~ 13:00	
グリーンカフェ		緑丘地区にお住まい の方どなたでも	おしゃべり・茶話会 世代間交流	緑丘ハイツ集会所 (鉢塚1-8-4)	第3金	13:30~ 15:00	
男性料理教室		緑丘地区にお住まい の65歳以上の方	料理教室	鉢塚会館 (鉢塚2-8-5)	奇数月 第4土	10:30~ 13:00	
高齢者の転倒予防体操	ほくせつ 医療生協事務局	どなたでも	椅子に座ってできるストレッ チ・下肢筋カトレーニング	そんぱち 組合員センター (鉢塚2-8-2)	第2・4火	10:00~ 11:00	ほくせつ 医療生協事務局 06-6840-7601
健康マージャンクラブ	水月楽遊会 若返りの会	どなたでも 友愛クラブ(老人会) 水月楽遊会に入会が 条件	ぼけたらあかんで!! チー・ポン・ポン 頭の洗濯して若返ろう	才尊会館 (鉢塚2-8-3)	第1・3火	13:00~ 17:00	末本さん761-3515 中地さん761-3013







集いの場・活躍の場・学びの場 呉服地区①



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
呉服地区ふれあいサロン	呉服地区 福祉委員会	呉服地区にお住まい の65才以上の方	おしゃべり 体操 レクリエーション	呉服会館 (呉服町11-1)	第1・3水	13:30~ 15:30	池田市 社会福祉協議会 751-0421
呉服地区ふれあいサロン		呉服地区にお住まい の65才以上の方	おしゃべり 体操 レクリエーション	姫室・室町会館 (姫室町3-1)	第2・4木	13:30~ 15:30	
まったりサロン		呉服地区にお住まい の方どなたでも	おしゃべり・茶話会 体操・体力づくり 世代間交流	アルビス池田集会所 (八王寺1-8)	最終週水	13:30~ 15:00	
おこしやす	室町会	室町にお住まいの 方どなたでも	おしゃべり 体操 レクリエーション	室町会館 (室町7-13)	第3水	14:00~ 16:00	閑歳さん 080-5313- 7091
ヒイラギ健康教室	ヒイラギ	どなたでも	体操 ヨガなど	姫室・室町会館 (姫室町3-1)	水	10:30~ 11:45	ヒイラギ 橋本さん 090-3870- 9540
ふくまる元気アップ教室	池田市 地域支援課	65歳以上の方	介護予防教室(全18回)	池田駅前南会館 (呉服町1-1サンシ ティ池田2F)	木	10:00~ 11:30	池田市 地域支援課 754-6288
脳トレ教室 こもれびおとな塾	NPO法人 こもれび相談室	どなたでも	脳トレ	こもれび室町事務所 (室町5-45室町マン ション101)	火	 13:00~ 14:00	NPO法人 こもれび相談室 06-6121- 6670
こもれびカフェ		どなたでも	おしゃべり なんでも相談	こもれび室町事務所 (室町5-45室町マン ション101)	水	 12:30~ 14:30	

集いの場・活躍の場・学びの場 呉服地区②



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
くれはふくまる (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	呉服会館 (呉服11-1)	木	10:00~ 11:00	池田市 地域支援課 754-6288
ふくまる体操広場の会 (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	宇保自治会館 (宇保町5-17)	月	9:30~ 10:45	池田市 地域支援課 754-6288
元気アップももその (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	桃園会館 (桃園1-9-21)	月	13:30~ 14:30	池田市 地域支援課 754-6288
ヒイラギひめトレ エクササイズ教室	ヒイラギ	どなたでも	ひめトレポールを使って骨 盤底筋群を活性化させる簡 単な体操です	姫室室町会館 (姫室3-1)	水	9:30~ 10:10	ヒイラギ 橋本さん 090-3870- 9540
ラジオ体操	猪名津の広場 実行委員会 宇保・八王寺 婦人会	どなたでも	ラジオ体操	宇保神社(猪名津彦神 社)境内 (宇保町6)	月から金 (雨天中止)	9:00~	申込不要 直接お越しくだ さい
ラジオ体操	自主グループ	どなたでも	ラジオ体操	アルビス池田 (八王寺1-8)	月から金 (雨天中止)	9:30~	申込不要 直接お越しくだ さい
呉服卓球クラブ	呉服卓球クラブ	どなたでも	卓球	呉服会館 (呉服11-1)	金・日	9:00~ 12:00	出口さん 090-1674- 2693
囲碁	池田市民 囲碁協会	どなたでも	囲碁 初めての方も大丈夫です	呉服会館 (呉服町11-1)	第3日	13:00~ 17:00	池田市民囲碁協会 喜多さん 080-3102- 1507

集いの場・活躍の場・学びの場 神田地区①



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
神田地区ふれあいサロン (水曜会)	神田地区 福祉委員会	神田地区にお住まい の高齢者	パズル・トランプ・折り紙 など 頭と指と口をよく使 います	神田北会館 (神田1-28-27)	水	13:00~ 14:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ほっこりサロン		神田地区にお住まい の方どなたでも	おしゃべり・茶話会 体操体づくり レクリエーション	神田北会館 (神田1-28-27)	第3木	10:00~ 11:30	
ふくまる体操教室 (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	早苗の森会館 (神田4-7-2)	月	13:30~ 15:00	池田市 地域支援課 754-6288
ウィッシュふくまる (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	神田会館 (神田3-5-16)	月	10:30~ 11:30	池田市 地域支援課 754-6288
ラジオ体操	池田ラジオ 体操普及会	どなたでも	ラジオ体操	神田4丁目 八坂神社より南側に下 りた中国道高架下道路 	月~金	8:45~	申込不要 直接お越しくだ さい
ラジオ体操		どなたでも	ラジオ体操	市営神田住宅 (神田1-23)	日	8:00~	

集いの場・活躍の場・学びの場 神田地区②



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
ラジオ体操	池田ラジオ体操普及会	どなたでも	ラジオ体操	早苗の森公園 (神田4-7)	毎日	8:40~	申込不要 直接お越しください
ラジオ体操		どなたでも	ラジオ体操	神田北会館前公園 (神田1-29-1)	水・木・金・土	12:00~	
卓球	コープこうべ コープスポーツ	コープこうべ 組合員	卓球	コープ協同購入 センター豊中集会室 (神田3-2-4)	金	13:30~ 15:30	コープスポーツ 事務局 078-411- 4989
ヨガ		コープこうべ 組合員	ヨガ	コープ協同購入 センター豊中集会室 (神田3-2-4)	金	10:00~ 11:30	
みんなの居場所 「ここいこ」	COOP 自主活動 グループ	どなたでも	一人暮らしの方の昼食会 体操 そろばん 漢字ドリル 昼食交流タイム おしゃべり (昼食、各自持参)	コープ協同購入 センター豊中集会室 (神田3-2-4)	第4木	11:00~ 13:00	宮地さん 753-3344



集いの場・活躍の場・学びの場 北豊島地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
ふれあい天神喫茶	北豊島地区 福祉委員会	北豊島地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 レクリエーション 世代間交流 外出 手芸など	天神防災研修室 (天神2-2-13)	第1月	13:30~ 15:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ふれあい北豊島喫茶		北豊島地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 レクリエーション 世代間交流 外出 手芸など	きたてしまプラザ (豊島北2-2-18)	第2火	13:30~ 15:00	
ふれあい住吉喫茶		北豊島地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 レクリエーション 世代間交流 外出 手芸など	住吉会館 (住吉2-3-24)	第3木	13:30~ 15:00	
ふれあい荘園喫茶		北豊島地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 レクリエーション 世代間交流 外出 手芸 カラオケなど	荘園会館 (荘園1-7-13)	第4木	13:30~ 15:00	
男菜亭(だんな亭) (男性料理教室)		どなたでも(男性)	料理教室	住吉会館 (住吉2-3-24)	偶数月の 第3土	10:00~	
荘友クラブいきいき体操 (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	荘園会館 (荘園1-7-13)	水	14:30~ 16:00	池田市 地域支援課 754-6288
パソコン教室	NPO法人若葉会	中高年の方	パソコンの初級から中級レベルまでのワード・エクセルの講習 受講料5,000円	市民文化会館 (天神1-7-1)	水 (全16回)	10:00~ 12:00又は 13:00~ 15:00	児玉さん 761-3299 藤本さん 752-6874
ラジオ体操	自主グループ	どなたでも	ラジオ体操	豊島野公園 (天神1-7)	月から金 祝は休み 雨天中止	6:30~	申込不要 直接お越しください

集いの場・活躍の場・学びの場 北豊島地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
囲碁	北豊島地域 コミュニティー 推進協議会	どなたでも	囲碁	きたてしまプラザ (豊島北2-2-18)	毎週土 第1・3火	13:30~ 16:30	直接開催場所へ お越しください



集いの場・活躍の場・学びの場 石橋地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
石橋地区ふれあいサロン	石橋地区 福祉委員会	石橋地区にお住まいのお おむね65歳以上の方	おしゃべり・茶話会 料理・食事会・体操 体づくり・レクリエー ション・手芸・カラオケ	井口堂北会館 (井口堂1-6-4)	第4金	10:30~ 12:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ふれあいティーサロン井口堂		石橋地区にお住まいの方 (年齢など制限ありませ ん)	おしゃべり・茶話会 世代間交流	井口堂北会館 (井口堂1-6-4)	第2木	13:30~ 15:00	
ふれあいティーサロン旭丘		石橋地区にお住まいの方 (年齢など制限ありませ ん)	おしゃべり・茶話会 世代間交流	旭丘会館 (旭丘3-7-13)	第3水	13:30~ 15:00	
ワンコイン ヨガ		どなたでも	モルック棒を取り入れた新 しいヨガ	井口堂北会館 (井口堂1-6-4)	第1木	9:15~ 10:30	
万寿ハナミズキ (ふくまる元気アップ教室 自主グループ)	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	軽費老人ホーム万寿荘 (井口堂3-4-1)	火	9:30~ 10:30	池田市 地域支援課 754-6288
いきいきヨガ健康体操教室	リハビリデイ ゆい	正座ができる方どなたで も	①マットヨガ ②椅子ヨガ	ヨガスタジオオハナ (井口堂1-10-20)	水	①13:30~ 14:00 ②14:30~ 15:00	リハビリデイゆい 734-6062



集いの場・活躍の場・学びの場 石橋南地区



参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。





名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
石橋南地区ふれあいサロン (ときめき)	石橋南地区 福祉委員会	石橋南地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり レクリエーション カラオケ	石橋会館 (石橋4-6-2)	第1・3金	13:00~ 14:30	池田市 社会福祉協議会 751-0421
石橋南地区ふれあいサロン (ゆうゆう)		石橋南地区にお住まいのおおむね65歳以上の方	おしゃべり レクリエーション カラオケ	石橋会館 (石橋4-6-2)	第2月	13:00~ 14:30	
ふくまる元気アップ教室	池田市地域支援課	65歳以上の方	介護予防教室(全18回)	石橋会館 (石橋4-6-2)	水	14:00~ 15:30	池田市 地域支援課 754-6288
正福寺ふれあい囲碁サロン	正福寺	どなたでも	囲碁を楽しむ事を第一にした サロン風の集いです。	正福寺 ナムの広場文化会館 (石橋4-15-14)	第2・4月	13:30~ 16:30	正福寺 ナムの広場文化会館 761-5552
健康体操 自彊術	公益社団法人 自彊術普及会	どなたでも	100年前に日本で創案された 健康体操です。 老若男女どなたにでも できる体操です	石橋会館 (石橋4-6-2)	月	13:00~ 14:30	公益社団法人 自彊術普及会 中伝指導員 生田さん 080-3113- 1330
男性料理教室	石橋南地区 福祉委員会	石橋南地区にお住まいの男性	料理教室	石橋会館 (石橋4-6-2)	偶数月 第3日	10:00~ 13:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421





## カルチャースクール・各種教室・登録団体など①

参加費・入会金・月謝など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	主催	開催場所	内容	問い合わせ先
ふれあいルーム いしばし寺子屋	石橋商店街	いしばし商店街	いしばし商店街「サンロード」沿いにカルチャースクール「石橋寺子屋」を運営しています。 趣味の入門講座、歌、踊り、着付け、赤ちゃんやお子様向けなどさまざまな講座を格安で受講できます。詳しくは直接お問い合わせください。	石橋商店会事務所 761-1576 受講料などご確認ください 
アゼリアカルチャー カレッジ	池田市民文化振興財団	アゼリアカルチャーセンター (天神1-9-3)	ジャンル豊富に200講座以上が集う総合カルチャーセンターです。 受講料など詳しくはご確認ください	アゼリアカルチャーカレッジ 761-0660 
イオンカルチャー クラブ池田駅前店	イオン カルチャークラブ	ダイエー池田駅前店 東館5階 (満寿美町2-2)	ジャンル豊富に講座を開催しています。 受講料など詳しくはご確認ください	050-3612-6126 
池田市中央公民館登 録グループ	自主グループ	池田市中央公民館 (菅原町1-1)	趣味、研究などを目的として多彩なグループが定期的に活動しています。 詳細（連絡先など）は中央公民館にお問い合わせください。	池田市中央公民館 754-6299 池田市ホームページ 
幸せ麻雀教室 さつき池田校	幸せ麻雀教室 さつき池田校	サンシティー池田 (呉服町1-1)	賭けない！ 飲まない！ 吸わない！ 脳トレしながら明るく！楽しく！仲間作り	737-7405 入会金・利用料金などご確認ください



## カルチャースクール・各種教室・登録団体など②

名称	主催	開催場所	内容	問い合わせ先
ナムの広場文化教室	正福寺	正福寺 ナムの広場文化会館 (石橋4-15-14)	誰もが気兼ねなく心を通わせる場所です。 音楽・スポーツ・集会・趣味活動などを幅広く 行なっています。	正福寺 ナムの広場文化会館 詳細をご確認ください 761-5552
五月山体育館 スポーツ教室	五月山体育館	五月山体育館 (綾羽2-7-1)	シニアの方も参加しやすいプログラムがあります。 詳しくは五月山体育館へお問い合わせください	五月山体育館 754-3336

## その他（自主グループ）


名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
みんなの歌声広場	自主サークル	どなたでも	童謡、歌謡曲を講師と一緒に ピアノ伴奏で歌います	池田市内 (中央公民館など)	毎月1回 (不定期)	①13:30~ 14:30 ②15:15~ 16:15 (予定)	安田さん 080-4242- 2026



参加費・入会金・月謝・受講料など必要なものも  
含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

## その他

参加費・入会金・月謝・受講料など必要なものも含まれています。必ず、問い合わせ先にご確認ください。

名称	内容		問い合わせ先
シルバー人材センター	働くことを通じて、健康や生きがいの充実、福祉の増進を図るとともに、活力ある地域社会づくりに寄与することを目的として活動する公益社団法人です。 (池田市内に在住の60歳以上の方) 入会をお待ちしています。		池田市シルバー人材センター 072-754-1980 
池田アクティブシニア 倶楽部 (ASP)	自ら持つ経験、知識技術を生かし、自ら行動することで福祉分野や環境、まちづくり、文化や伝統の継承など社会的分野で生きがいをもって地域社会で活動をアクティブでしかもしなやかにスマートな高齢者グループを目指します。	第1・3木 14:00~16:00 常設の溜まり場 社協ボランティア センター分室 (池田駅前Nビル地下)	和佐さん 090-5467-3266

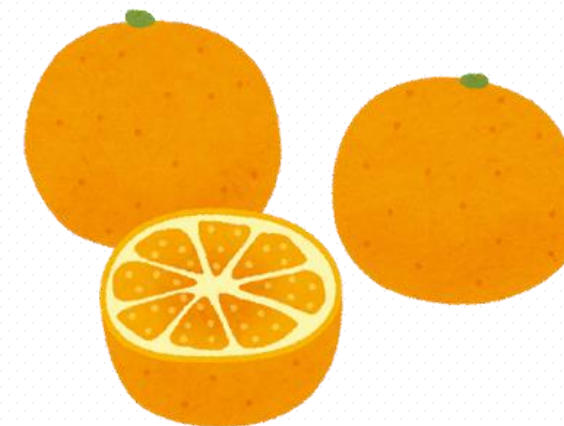


## オレンジ（認知症）カフェ

出会いや対話を通し、認知症の理解を深めます。

対象：認知症の方とその家族

問い合わせ：池田市地域支援課 754-6288



場所	住所	日時 (月によって異なります。 ご確認ください)
中央公民館	菅原町1-1	第1週(水) 14:00~15:30
マックスシールスクール	天神1-6-12 (巽病院向かい)	第3週(土) 14:00~15:30

