

# 池田市「地域支え合い」ガイド

令和7年4月発行



地域の集いの場（サロン）  
・介護予防教室・カルチャー  
スクール・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。尚、問い合わせ先の記載がないものについては、生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。池田市内では他にも開催されていますが、掲載の了承を頂いたところのみ記載しています。

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委員会

# 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「地域支え合いガイド」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問い合わせ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。必ず各問い合わせ先に確認をしてからご利用ください。問い合わせ先の記載がないものについては生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

\*池田市内には他にも集いの場や趣味活動・カルチャースクールなどがありますが、掲載の承諾を頂いたところのみ記載しています。

## 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は

地域の支え合いを推進していく人です！



生活支援コーディネーターがニーズとサービスをマッチングしたり、まだ地域にない資源は皆さんと一緒に考え、過ごしやすい地域を目指して、支え合い活動の推進をおこなっていきます。

担当エリア	担当法人	生活支援コーディネーター
池田市全域 (第1層)	社会福祉法人 池田市社会福祉協議会	松本 072-751-0421
細郷・秦野小学校区 (第2層)	NPO法人 ハッピークラブ ハッピークラブデイサービス	菊池 072-753-9473
五月丘・池田小学校区 (第2層)	社会福祉法人 起生会 ほほえみの園	山田 072-751-9494
神田・呉服・緑丘 小学校区 (第2層)	社会福祉法人 のぞみ のぞみ地域包括支援センター	諫山 田中 072-748-6050
北豊島・石橋・石橋南 小学校区 (第2層)	社会福祉法人 大阪府社会福祉事業団 万寿荘	岡本 072-761-6153

## 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 - 9
五月丘地区	10
緑丘地区	11
呉服地区	12 - 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
(カルチャースクール・各種教室などその他)	21 - 23



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センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	第1木	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~	
いきいき100歳体操		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	

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
男性料理教室	伏尾台地区 福祉委員会	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)	偶数月 第4水	10:00～ 13:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
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～	
花の会ボランティア		どなたでも	フラワーポットや公園の花壇 の花植えや手入れをしています	伏尾台内の公園 側道、バス停等	第1水 第3木	10:00～ 11:30	
伏尾台ミュージック倶楽部		どなたでも	歌うもよし♪ 聞くもよし♪ 演奏するもよし♪楽器をお持ち の方はご持参ください	伏尾台コミュニティ センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	月1回 水	13:00-  15:00	
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	伏尾台コミュニティ センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	土	9:15～ 10:45	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	セラージュ集会室 (伏尾台5-1-5)	月・火	10:00～ 11:30	

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
グラウンドゴルフ	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！グラウ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 乾さん 753-7014
将棋			真剣勝負！	伏尾台コミュニティ センター第1会館 (伏尾台3-4-3)	金	14:00~ 17:00	
歩こう会			毎回和気あいあいと 楽しんで歩いています	各所	春&秋 第4土	要確認	
茶和の会			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			歌いたい曲を選んで歌っています	伏尾台コミュニティ 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			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	15:30~ 17:30	
ヨガ教室	ohanayoga	どなたでも 正座ができればOK	ヨガを通して、心も身体も整える健康習慣を身につけませんか？	伏尾台コミュニティ 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
Ing イング	Ing イング	どなたでも	健康麻雀と本の貸出しのサロンです(1回350円)	伏尾台センター (伏尾台3)	月~土	月木13:00~ 火金 9:30~ 13:00~ 水土 9:30~	747-4844



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3金	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 カラオケなど	バードヒルズ 2号館集会場 (伏尾町14-1)	第3水	13:30~ 15:30	
細河地区ふれあいサロン (バードヒルズ3号館)		バードヒルズ3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 3号館集会場 (伏尾町14-2)	奇数月 第3木	13:30~ 15:00	
細河地区ふれあいサロン (木部会館)		細河地区にお住いの 高齢者	おしゃべり 体操など	木部会館 (木部町136)	不定期	10:00~ 11:30	
男の料理教室		細河地区にお住いの 男性高齢者	料理教室	細河 コミュニティセンター (東山町617-1)	第1日	10:00~	
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 コミュニティセンター (東山町617-1)	毎週木	13:30~ 15:00	ヒイラギ橋本さん 080-6185- 1108



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	
高齢者ふれあいカラオケ交流会			歌を通して健康と交流をはかりましょう!		水	10:00~ 12:00	
健康太極拳			穏やかな動作と笑顔で、慢性疾患を改善し、免疫力アップ!		月	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 いいところ巡り	各所	第3水	要確認	
よりみち広場		秦野地区にお住まい の高齢者	お茶とお菓子でおしゃべり など	南畑会館 (畑1-7-4)	年4回開催	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18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	
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
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 (受講料必要)	保健福祉総合センター (城南3-1-40)	月(計16回)	9:30~ 11:30	見学に直接お越し ください


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
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
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 080-6185- 1108
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
健康体操 自彊術	公益社団法人 自彊術普及会			西光寺 (新町1-1)	火 第2・4木	火13:00~ 14:30 木13:30~ 15:00	
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
池田市バンパープール部	(敬老会館趣味の 部会)	満60歳以上の池田 市民	バンパープールは、テーブル上 で5つの持ち玉をホールに入れ る知的なゲームです。	保健福祉センター 池田市高齢・福祉総務課 分室 (城南3-1-40)	月~金	10:00~ 15:00	橋本さん 090-6976- 6873

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	見学に直接お越しください
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
歌う広場ボラン	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	歌謡曲を通じて親睦、文化向上及び地域交流を図る。 人の心をなごませ、つながりの輪を広げていきたいと思ひます。	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 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)	月	10:00~ 11:30	
男性料理教室		五月丘地区にお住まいの男性高齢者	料理教室	五月丘会館 (五月丘2-4-1)	お問い合わせください	要確認	
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
ふくまる健康体操	自主グループ	65歳以上の方	健康体操	五月丘会館 (五月丘2-4-1)	水	10:00~ 11:00	池田市地域支援課

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。

集いの場・活躍の場・学びの場 緑丘地区

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 の高齢者	おしゃべり・軽食 体操・体力づくり レクリエーション	アルピス緑丘集会所 (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鉢塚		緑丘地区にお住まい の高齢者	おしゃべり・軽食 体操・体力づくり 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~ 16:00	
男性料理教室		65歳以上の男性	料理教室	鉢塚会館 (鉢塚2-8-5)	奇数月 第3木	10:30~ 13:00	
高齢者の転倒予防体操	医療福祉生活共同組 合おおさか北摂地区 教室	60歳以上の方	椅子に座ってできるストレッチ・下肢筋カ特勒ニング	そばち 組合員センター (鉢塚2-8-2)	第2・4火	10:00~ 11:00	医療福祉生活共同 組合おおさか北摂地区 06-6840-7601
高齢者のスマートフォン 教室		60歳以上の方	スマートフォン操作		第1・3木	14:00~ 16:00	
水月ふく福体操教室 (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	水月児童文化センター (鉢塚3-6-1)	木	13:15~ 14:45	池田市 地域支援課 754-6288
健康麻雀クラブ	水月楽遊会 (友愛連)	水月楽遊会会員	ボケたらあかんで!! チー・ボン・ボン 頭の洗濯して若返ろう	才尊会館 (鉢塚2-8-4)	第1・3火	13:00~ 17:00	見学に直接お越しください
輪投げで試そう元気かな	水月楽遊会 (友愛連)	水月楽遊会会員	ボケたらあかんで!! 頭と足 腰を使い元気に動く人はボケ ません。みんなで楽しく長生 きしましょう	才尊会館 (鉢塚2-8-4)	第1・3金	9:00~ 11:00	
グラウンドゴルフで 若返ろう	水月楽遊会 (友愛連)	水月楽遊会会員		水月公園 (鉢塚3-6-1)	月・木	8:40~ 10:00	

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。

集いの場・活躍の場・学びの場 呉服地区①

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 歌 ゲーム レクリエーション	呉服会館 (呉服町11-1)	第1・3水	13:30~ 15:00	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水	13:30~ 15:00	
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・体づくり 世代間交流	アルピス池田集会所 (八王寺1-8)	第4水	13:30~ 15:00	
ヒイラギヨガ教室	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 080-6185- 1108
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
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 080-9604- 7788
こもれびカフェ			おしゃべり なんでも相談		水	12:30~ 14:30	
スマホ教室			スマホ教室		第1木	13:00~ 14:00	

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。

集いの場・活躍の場・学びの場 呉服地区②

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	
元気アップももぞの (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~ 14:15	
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	ひめトレボールを使って骨 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 080-6185- 1108
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
PTA卓球サークル	呉服小学校 卓球サークル	どなたでも	卓球 初心者大歓迎	呉服小学校体育館 右隣り卓球室	水	14:40~ 17:00	

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。

集いの場・活躍の場・学びの場 呉服地区③

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	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
猪名川GGC (グラウンドゴルフクラブ)	猪名川GCC	どなたでも	グラウンドゴルフ	猪名川運動公園 (桃園2-1782-1)	火・金	8:30~ 11:00	田中さん 090-6664- 1040
モルック	池田モルック の会	どなたでも	モルック みんなで楽しくモルック しよう!	室町公園 (阪急高架下)	木	10:00~ 11:00	池田モルックの会 090-3036- 4168
オレンジカフェ	NPO法人 おむすびの家	高齢者どなた でも	おしゃべりやさまざまな 企画を行っています	利楽心 デイサービスセンター (室町4-44)	1~2か月に 1回ほど開催		帆足さん 090-3714- 6173
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	池田駅前北会館 ステーションN3F (菅原町3-1)	第4水	10:00~ 11:00	こもれび相談室 080-9604- 7788
ヘルスアップエクササイズ		どなたでも	ストレッチ・体操		水	11:00~ 12:00	

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	どなたでも	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~ 15:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ほっこりサロン		どなたでも	おしゃべり・茶話会 体操体カづくり 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	
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	
楽々カフェ	楽アンダン ティーン	どなたでも	茶話会	小規模多機能型居宅介護 楽・アンダンティーン	常時		小規模多機能型 楽・アンダン ティーン 750-2200



集いの場・活躍の場・学びの場 北豊島地区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
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~ 13:00	
荘園いきいき体操 (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 (受講料必要)	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	見学に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	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
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~ 16:00	直接開催場所へ お越しください
うたうプラザ		どなたでも	みんなで楽しく歌いましょう! ・楽譜が読めなくても大丈夫です ・ストレス発散に ・友達づくりに	きたてしまプラザ (豊島北2-2-18)	第1・3火	13:30~ 14:45	浦口さん 090-2197- 8201



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~ 13:00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
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	
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木	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
基礎体操ストレッチ	自主グループ	70歳以上 どなたでも	基礎体操とストレッチ	花園会館 (旭丘1-1-10)	金	13:30から 14:30	花園会館 761-9888







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 (ときめぎ)	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	
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
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

## 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。

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

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 
meetsプロジェクト	医療・介護・法律のことで、気軽に話せる知り合いがいると安心ではありませんか？月に1度(第3土 13:00~14:00)「ツキイチmeets」を開催しています。ミニ勉強会・座談会・イベントを行っています。	NPO法人 こもれび相談室 06-6121-6670
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

出合いや対話を通し、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) 14:00~15:00
マックシールスクール	天神1-6-12 (巽病院向かい)	第3週(土) 14:00~15:00

