池田市「地域支え合い」ガイド

令和８年６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

＊作成時から変更になっているものもあります。個々の内容・活動状況・利用料金については各問い合わせ先にてご確認ください

＊公共利用施設休館に伴い、活動休止・開催場所の変更もありますのでご確認ください

＊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）	ハッピークラブ　NPO法人 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	樋渡 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	１１−１２
呉服地区	１３−１５
神田地区	１６−１７
北豊島地区	１８−１９
石橋地区	２０
石橋南地区	２１
カルチャースクール・各種教室など	２２−２４
運動できる公園	２５
スポーツジム	２６−２７

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	9：00～ 15：00	池田市 社会福祉協議会 751-0421
ティーサロン 「２丁目北」		伏尾台地区にお住まいの 方どなたでも	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」		伏尾台地区にお住まいの 方どなたでも	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」		伏尾台地区にお住まいの 方どなたでも	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	
ティーサロン 「第２コミセン」		伏尾台地区にお住まいの 方どなたでも	おしゃべり　茶話会など	伏尾台コミュニティセンター第２会館 （伏尾台1-188）	第４火	13：30～ 15：00	
ラジオ体操 （南公園）		伏尾台地区にお住まいの 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）		伏尾台地区にお住まいの 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）		伏尾台地区にお住まいの 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
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	
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	13：30～ 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		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～	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いしています	旧伏尾台小学校体育館 （伏尾台2）	水	15：30～ 17：30	
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	細河コミュニテイセンター（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	細河コミュニテイセンター（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			呼吸法や言葉遊びで、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	13：20～ 14：10	
リフレッシュヨガ			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	
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～ 11：30	
ふらっとイケダ健康相談			お医者さんによる健康相談です。体の調子の悪い方、健康について相談を受けたい方は、ご遠慮なくお越しください。		第２水	14：00～ 15：00	
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	
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	
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）	不定期	要確認	

秦野会館でのサロンは石橋地区に記載しています

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・体力づくり 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・体力づくり レクリエーション	城南会館（城南1-8-22）	第２水	10：30～ 12：00	
池田地区ふれあいサロン（第３会場）		上池田・建石町にお住まいの高齢者	おしゃべり 体操・体力づくり レクリエーション	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 健康増進課	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 健康増進課 754-6032
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	
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）	第1・2・3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。

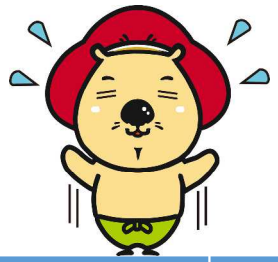
名称	主体	対象	内容	開催場所	開催曜日	開催時間	問い合わせ先
ほほえみカフェ	ほほえみの園	どなたでも	喫茶 ゆったりおしゃべり 認知症の相談など	ほほえみの園 （建石町8-10）	第２土	14：00～ 15：30	ほほえみの園 751-9494
ヒイラギ健康教室	ヒイラギ	どなたでも	タオル体操 転倒予防体操 イスヨガなど	保健福祉総合センター （城南3-1-40）	火	13：30～ 15：00	ヒイラギ 橋本さん 080-6185-1108
健康体操　自彊術	公益社団法人 自彊術普及会	どなたでも	100年前に日本で創案された 健康体操です。 老若男女どなたにでも できる体操です	池田駅前北会館 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
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	見学に直接お越 しください
オレンジカフェ	池田市 介護保険課	認知症の方 その家族	出会いや会話を通し、認知症 の理解を深めます	中央公民館 （菅原町1-1）	第4水	14：00～ 15：00	池田市 介護保険課 754-6288

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	お問い合わせください	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 健康増進課 754-6032
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）	金	9：40～ 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	お問い合わせください	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います。	市民活動交流センター（新町1-8）	第１･３･４金	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・体力づくり 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	11：00～16：00	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
ふくまる健康体操の会 五月丘 （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	五月丘会館（五月丘2-4-1）	水	10：00～11：30	池田市 健康増進課 754-6032

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 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	６０歳以上の方	椅子に座ってできるストレッチ・下肢筋力トレーニング	そんぱち 組合員センター （鉢塚2-8-2）	第２・４火	10：00～ 11：00	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			スマートフォン操作		第１・３木	14：00～ 16：00	
そんぱち囲碁・将棋教室			囲碁や将棋を楽しむ		第２・４金	14：00～ 17：00	
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	13：30～ 15：00	池田市 健康増進課 754-6032

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
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！！ チィー・ポン・ポン 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	
呉服卓球クラブ	呉服卓球クラブ	どなたでも	卓球	鉢塚会館（鉢塚2-8-5）	日	ご確認ください	出口さん 090-1674-2693

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　歌ゲーム　レクリエーション	姫室・室町会館（姫室町3-1）	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・体力づくり世代間交流	アルビス池田集会所（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	池田市健康増進課	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	池田市健康増進課754-6032
こもれびカフェ	NPO法人こもれび相談室	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	NPO法人こもれび相談室736-9698
スマホ講座			スマホ教室		第１木	13：00～14：00	
健美操			体操	池田駅前北会館（菅原町3-1）休館日は市民活動交流センターにて開催	第４水	10：00～11：00	
ヘルスアップエクササイズ			ストレッチ・体操		水	11：00～12：00	

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	姫室・室町会館（姫室3-1）	木	10：00～11：00	池田市健康増進課754-6032
ふくまる健康体操広場の会（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	宇保会館（宇保町5-17）	月	9：30～11：00	
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	13：30～14：30	
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（姫室町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	鉢塚会館（鉢塚2-8-5）開催場所変更の可能性があります	日	ご確認ください	出口さん090-1674-2693

集いの場・活躍の場・学びの場　呉服地区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
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	姫室室町会館 （姫室町3-1）	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
室町元気アップ教室 （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	健康体操	室町会館 （室町7-3）	火	11：00～ 12：00	池田市 健康増進課 754-6032

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 体操体力づくり 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	池田市健康増進課 754-6032
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	10：30～12：00	
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
ヨーガ		コープこうべ組合員	ヨーガ	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	楽アンダンティーノ	どなたでも	茶話会 お気軽にお立ち寄りください	小規模多機能型居宅介護楽・アンダンティーノ	常時	8：30～ 17：30	小規模多機能型 楽・アンダンティーノ 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	
荘園会クラブヘルスいきいき体操 （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）	金	13：30～ 15：00	池田市 健康増進課 754-6032
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）	第1・2・3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
亀之森サークル（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	健康体操	住吉会館（住吉2-3-24）	金	13：00～ 15：00	池田市 健康増進課 754-6032

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 体力づくり・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	
ふれあい秦野		石橋地区にお住まいの方	おしゃべり・ゲーム 世代間交流	秦野会館（旭丘1-9-G101）	第４木	10：00～12：00	
にこにこサロンひばり	緑丘地区福祉委員会	緑丘地区にお住まいの方（年齢など制限ありません）		秦野会館（旭丘1-9-G101）	第２月	10：00～12：00	
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	池田市健康増進課 754-6032
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	13：30～14：30	花園会館 761-9888
ふくまる元気アップ教室	池田市健康増進課	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	池田市健康増進課 754-6032

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	
男性料理教室		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 健康増進課	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 健康増進課 754-6032
土曜のオレンジカフェ	土曜日のオレンジカフェ実行委員会	どなたでも	認知症について「ゆるやかに学べるカフェ」（認知症カフェ）	マックシールスクール（天神1-6-12）	第２もしくは第３・４土曜日（月１回）	14：00～ 15：30	平野さん 080-1406-9724

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 受講料などはご確認ください
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
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・利用料金などはご確認ください

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 詳細はご確認ください 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（自主グループや近隣市）

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
認知症カフェ咲くら	箕面市認知症カフェネットワーク	箕面市民・池田市民どなたでも	認知症を学び・語り・つながる場です	コープ箕面 咲くらのかけはし （箕面市桜井1-13-22） コープ箕面店となり	第３木	14：00～ 15：30	箕面市北部・西南高齢者くらしサポート 725-7029

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
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）

出会いや対話を通じ、認知症の理解を深めます。
対象：認知症の方やそのご家族、医療・介護の専門職
地域住民の方など誰でも自由に参加できる集いの場です。

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	主催	開催場所	内容	日時	問い合わせ先
オレンジ（認知症）カフェ	池田市 介護保険課	中央公民館 （菅原町1-1）	ゆっくりリラックスしながらの対話、講話	第４水	池田市 介護保険課 754-6288
土曜のオレンジカフェ	土曜日の オレンジカフェ 実行委員会	マックシールスクール （巽病院向かいビル） （天神1-6-12）	認知症について「ゆるやかに学べるカフェ」 認知症や健康などの生活に役立つ講話、対話	第２もしくは 第３・４土曜日 （月１回）	平野さん 080-1406-9724

運動できる池田の公園

公園名称	住所	設置されている健康遊具
伏尾台中央公園	伏尾台３-７	ス
木部高架下第３公園	木部町34-1,62-1,77-5	ス 身
新宅公園	木部町36番3,6,44番４	ス
横岡公園	五月丘２-45	ス
茶臼山公園	五月丘1-42	ス チ
塩塚公園	五月丘1-47	ス 身
鉢塚公園	鉢塚2-628-1外	ス
水月公園	鉢塚3-311-1	ス チ
石橋公園	井口堂3丁目311-1	ス
鉢塚3丁目第2公園	鉢塚3-86-14	ス
神田1丁目第２公園	神田2丁目893-3	ス
早苗の森公園	神田4-1128-1	ス 身
石橋駅前公園	石橋1-101-1,6,30,42,52	ス
石橋南公園	石橋4-1-3	ス
豊島北1丁目第1公園	豊島北1丁目69-7	ス
豊島公園	豊島北1-126-3	ス
豊島野公園	天神1-74-3	ス

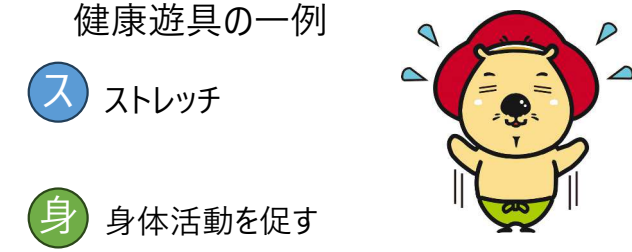
池田市には大人向けの健康遊具が設置されている公園があります。
体力や体調に合わせて運動してみませんか？？

健康遊具の一例

ス ストレッチ

身 身体活動を促す

チ 体の機能をチェック



池田市内のトレーニングジム　～筋トレで貯筋　健康寿命の延伸～

●提供内容　筋トレ　トレーニングができる場（公営・私営問わない）

●対象者　お元気なシニア向け（自主トレーニング）

名称	住所	連絡先	設置器具	費用	特記
ティプネス石橋阪大前	井口堂3-1-5	762-1811	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ） プール スタジオプログラム	8470円～13090円/月 登録料必要 オプション追加料金あり	詳しくはホームページでご確認ください
Life Fit 石橋阪大前	石橋2-2-14 アイゼンビル2階	ホームページにアクセス https://lifefit.tech/	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	3058円～3278円/月	詳しくはホームページでご確認ください
choco Zap 阪急池田	室町1-8	ホームページにアクセス https://chocozap.jp/ またはTEL TEL：0120-297-427 受付時間9：00～18：00	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	3278円/月	詳しくはホームページでご確認ください 追記 ＊お電話での入会申込はできません
choco Zap 池田栄本町	栄本町8-2		トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	3278円/月	
choco Zap 石橋阪大前	石橋2-2-12		トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	3278円/月	
choco Zap 石橋2丁目	石橋2-1-1 マスイビル1F		トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	3278円/月	

池田市内のトレーニングジム　～筋トレで貯筋　健康寿命の延伸～

●提供内容　筋トレ　トレーニングができる場（公営・私営問わない）

●対象者　お元気なシニア向け（自主トレーニング）

名称	住所	連絡先	設置器具	費用	特記
エニタイムフィットネス 石橋阪大前	石橋1-2-6	737-7255	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ） フリーウェイト	月額7880円	詳しくはホームページでご確認ください
五月山体育館	綾羽2-7-1	754-3336	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ） フリーウェイト プール	800円／回 （月額） 4800円（ジム・プール） 6000円（ジム・プール）	公営施設
池田市立スポーツ センター	荘園2-7-30	761-5137	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ） フリーウェイト	250円／回	公営施設
くまさか薬局	石橋1-9-1 宮下ビル１F	0120-725-715	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	シニア（７０歳以上） 月々1666円（１年契約） 月々5400円（１か月契約）	インストラクターが丁寧にアドバイス！ 全17種類のマシンが使い放題です
フィットネスジム ノービス池田	満寿美町11-20	070-3173-8880	トレーニングマシン （有酸素・筋トレ） フリーウェイト	入会金3000円 月額2980円（税抜き）～	詳しくはホームページでご確認ください
カーブス池田石橋	石橋1-3-12 石橋センタービル２階	762-0250	女性専用フィットネス トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	入会金16500円 店舗プラン 6820円～7920円／月	詳しくはホームページでご確認ください
カーブスダイエー池田駅前	満寿美町2-2 ダイエー４F	751-2294	女性専用フィットネス トレーニングマシン （有酸素・筋トレ）	入会金16500円 店舗プラン 6820円～7920円／月	