

＜令和7年10月 発行＞

高齢者のための地域活動マップ

【第四中学校区】



摂津市高齢介護課
摂津市社会福祉協議会

はじめに・・・

「高齢者のための地域活動マップ」は、地域での支え合い活動や介護予防活動、サロン活動、趣味などの活動の取り組みを、生活支援コーディネーターが、関係機関や団体などへ訪問をし、収集した情報をもとに作成しています。

摂津市に住む高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためのサポートを目的として作成しており、参考となる地域活動の情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。

また、掲載を希望される団体がございましたら、摂津市社会福祉協議会（06-6155-6140 生活支援コーディネーター直通）までご連絡下さい。

なお、各サービスの内容は、令和6年10月末時点での情報であり、変更される場合がありますのでご了承ください。

※生活支援コーディネーターとは

「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、誰もが高齢になっても安心して暮らし続けられるよう、住民や事業所の皆さんなどと協力しながら、介護予防や生活支援ができる地域づくりに取り組んでいます。

この冊子のように、サロン活動や集いの場など高齢者に役立つ情報を集めて紹介したり、高齢者の困りごとを把握して手助けや支え合いの仕組みを作ったりします。また、支援を必要とする高齢者と地域にあるサービスなどとのマッチングを行います。

摂津市の生活支援コーディネーターは、市役所（高齢介護課）と社会福祉協議会に配置されています。

摂津市高齢介護課

摂津市社会福祉協議会

【ページの見方】

活動団体名

つどい場「〇〇」






●活動日時: 毎週水曜日

●料金: 100円(お茶代)
実費負担が生じることがあります

●参加人数: 平均15名程度

●活動場所: 第〇〇集会所

●対象者: 65歳以上
どなたでも参加可能

活動団体の紹介マーク
 ※マークの意味については
 本ページ下をご覧ください

団体紹介・メッセージ

参加いただくために予約はいりません。
いつでも好きなときに来ていただき、帰っていただいても大丈夫です。

お茶を飲みながら、わいわいお話し、みんなで簡単な体操を一緒にしませんか。
新しい方のご参加を、お待ちしております。

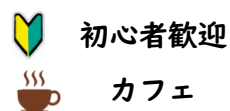
地図

活動の様子など

➤ 活動の種類

 初心者歓迎
  カフェ
  趣味
  体操

- 各公民館、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンターなど、活動場所となっている公共施設の窓口では、各グループの活動内容や状況についてお答えできないこともございます。あらかじめご了承ください。



① 別府コミュニティセンター（別府２－１０－２１）

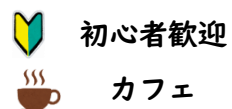
				友栄会	1
				木曜会 水彩画クラブ	2
				別府太極拳クラブ	3
				ポーコ・ア・ポコ	4
				パッチワーククラブ	5
				ベフ・フラガール	6
				愛絃会	7
				銭太鼓（花）	8
				別府将棋クラブ	9
				彩遊会	10
				ようこそハングルクラブ	11
				別府歌謡クラブ	12
				サンデーモーニング体操クラブ	13
				ボール&コグニサイズ体操クラブ	14

② 第１３集会所（北別府町１－６）

				ふれあいサロン	15
				うきうき北別府	16
				卓球を楽しむ会	17
				北別府自治会モーニング	18

③ 第２７集会所（東別府２－７－１２）

				ふれあいサロン	15
--	--	--	--	---------	----



初心者歓迎

カフェ



趣味

運動

④ 味生公民館（一津屋 1 - 16 - 13）

				メンズ体操クラブ	19
		★		味生大正琴同好会	20
		★		創作木版画サークル	21
				ストレッチ体操クラブ	22
				味生わくわく体操の会	23
		★		銭太鼓同好会	24
		★		マジック同好会	25
		★		絵てがみ同好会	26
		★		フォークダンスハイジ	27
		★		ハーモニー彩	28
		★		YOGA→ru	29

⑤ あいあいホール別府（別府 1 - 6 - 21）

		★		別府リハサロン・ふれあいサロン	15
				あいあいなまか	30
				市老連女性部会 味生地区	31
				仁生はなまるクラブ	32

⑥ 第28集会所（別府 3 - 5 - 9）

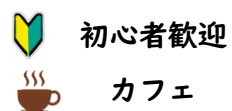
		★		ふれあいサロン	15
				別府スマイル	33

⑦ 第43集会所（別府 2 - 30 - 2）

		★		ふれあいサロン	15
		★		別府つどい場	34

⑧ 味生小学校（一津屋 2 - 19 - 1）

		★		味生いきいきリハサロン・サロン	35
--	--	---	--	-----------------	----



⑨ 第47集会所（一津屋2－16－27）

				のんびり体操	36
				第二福寿会老人クラブ	37
				ひよこのたまご	38

⑩ 一津屋新集会所（一津屋2－26－1）

				つどい場	39
				ふれんどカフェ	40

⑪ 別府2丁目で集合し、市内を活動

				別府ノルディックウォーキングクラブ	41
--	--	--	--	-------------------	----

複数校区

				いきいき体操の会	複数校区－1
				市老連女性部会 鳥飼地区	複数校区－2
				まちの縁側	複数校区－3
				スクラップブックングfun	複数校区－4

友栄会



● 活動日時:毎月第1～4木曜日 13:00～17:00

● 会費:5,000円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均8名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

先生に教えてもらいながら舞踊の練習をしています。本番で舞踊を見ていただく機会がありますので、練習のやりがいがあります！

活動場所の借用費用等をメンバーで割っていますので、会費は変動することがあります。

見学をご希望される方は、まずはお問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

別府コミュニティセンター

☎ 06-6340-8155

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など

是非見学にお越しください！！



-

別府太極拳クラブ



● 活動日時:毎月第1・3金曜日 13:30～15:45

● 会費:3,000円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

別府太極拳クラブでは最近の曲を使用しながら太極拳の練習をしています。練習の成果を発表する場もありますので、それも楽しみの一つになっています。

太極拳は、音楽に合わせてゆったりと体を動かしますので、足腰の筋力アップに繋がります。また、老若男女問わず、その人その人に合わせて出来るところが魅力です。

現在は女性ばかりですが、男性也大歓迎ですので是非見学にお越しください！！

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



ポーコ・ア・ポコ



● 活動日時:毎週火曜日 13:30～15:00

● 会費:2,500円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均13名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

元気な先生による細やかな指導のもと、軽快な音楽に合わせて体操をしています。

中高年の方々が中心に活躍されていて、マイペースで笑いの絶えない、わきあいあいと楽しいクラブです。

肩こり解消・腰痛改善・ストレス発散のためにも、一緒に体操しませんか！

いつでも見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



パッチワーククラブ



● 活動日時:毎月第3水曜日 10:00~12:00

● 会費:1,200円/回

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均8名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

先生の指導のもと、オンリーワンの物作りを楽しむとともに、仲間との親睦を図っています。

パッチワークに興味のある方や見学を希望される方は、お問い合わせのうえお越しください。

★ お問い合わせ先 ★

別府コミュニティセンター

☎ 06-6340-8155

地図



住所: 別府2-10-21

活動の様子など





- 活動日時:毎月第2水曜日 第4月曜日 13:30~17:00
- 会費:2,500円/月
- 活動場所:
別府コミュニティセンター
- 参加人数:平均8名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

24年間活動をしている、愛絃会です。

先生の指導のもと、三味線、民謡のお稽古をして、ボランティアで介護施設等へ出向いて練習の成果を発表しています。

三味線や民謡に興味のある方は、一度見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



銭太鼓（花）



● 活動日時:毎月第1・3火曜日 13:00～16:00

● 会費:500円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均4名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

健康維持と認知症予防、肩こり解消のためみんなでわきあいあいと楽しく練習しています。

月に一度は介護施設へ練習の成果を発表しています。

みんなと一緒に、銭太鼓を楽しみませんか。

一度見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



団体紹介・メッセージ

彩遊会



● 活動日時:毎月2・3水曜日13:00～16:00

● 会費:1,500円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均7名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

先生にアドバイスを頂きながら、自由な画材を自分のペースで好きな絵を描いています。絵の話以外の相談事もこの場で話したり、絵とおして仲間との親睦も深めています。年に一度の摂津市美術展に出展したり、彩遊会の展示会もしたりして、作品制作に意欲的に取り組んでいます。

絵が好きな方、興味のある方はいつでも見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

★ お問い合わせ先 ★

別府コミュニティセンター

☎ 06-6340-8155

地図



住所: 別府2-10-21

活動の様子など



ようこそハングルクラブ



● 活動日時:毎月第1・3金曜日 19:00~20:30

● 会費:3,000円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

ようこそハングルクラブは、年齢層は幅広くどなたでも参加できます。

韓国語及び韓国を知る事についてレベルアップを目的としています。
老若男女問わず仲間で、韓国語の読み書きと会話、そして韓国の歴史を勉強したり、歌も教わりながら歌に合わせて踊ったりしています。

韓国・韓国語・韓国の歴史に興味のある方、韓流ドラマが好きな方など、ぜひ一度見学にお越しください。

地図



住所: 別府2-10-21

活動の様子など



別府歌謡クラブ



● 活動日時:毎月第1～3土曜日 13:00～15:30

● 会 費:2,500円/月
入会金:2,000円

● 活動場所:
別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均8名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

(女性のための募集です)

別府歌謡クラブでは、第1・3土曜日はメンバーで楽しく練習をして、第2土曜日は、先生の丁寧な指導のもと、新曲の練習をしています。

歌を歌う事が好きな方なら、どなたでも参加できます。
初心者の方、大歓迎いたします。一度見学にお越しください。
新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



サンデーモーニング体操クラブ



● 活動日時:毎月第2・4日曜日 9:30~11:00

● 会費:1,250円/月

● 活動場所:

別府コミュニティセンター

● 参加人数:平均20名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

サンデーモーニング体操クラブは、体操を楽しみながら、無理なく自分のできる範囲で、健康維持のために、ストレッチや筋トレをしています。

そして、簡単なエアロビクスなども指導してもらっています。

毎回、先生に指導を受け体操をすると、元気になり笑顔が増えます！一緒に、体操をしませんか。

新しい方の参加をお待ちしております。いつでも見学にお越しください。

地図



住所：別府2-10-21

活動の様子など



ボール&コグニサイズ体操クラブ



● 活動日時:毎月第1・3水曜日 13:30~15:00

● 会費:1,200円/月

● 活動場所:

別府コミュニティーセンター

● 参加人数:平均12名程度

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

ボール&体操クラブでは、ストレッチやボールを使い、簡単で優しい体操をしています。最近では、頭と体を同時に使う体操（コグニサイズ）を取り入れています。

体操の合間や後にも、なごやかな雰囲気でも、おしゃべりも楽しみ情報交換の場にもなっています。

体操はもちろんですが、おしゃべりだけでも一緒に楽しみませんか。ゆったりと体を動かしたい方は、是非、見学や体験にお越しください！

★ お問い合わせ先 ★

別府コミュニティーセンター

☎ 06-6340-8155

地図



住所: 別府2-10-21

活動の様子など



別府リハサロン・サロン



活動	活動場所	対象者	活動時間	活動日
リハサロン	あいあいホール別府	ひとり暮らし 高齢者	10:00～13:00	第3金曜日
ふれあいサロン	あいあいホール別府	70歳以上の方	巡回で実施	
	第13集会所	65歳以上の方		
	第27集会所	70歳以上の方		
	第28集会所	65歳以上の方		
	第43集会所	65歳以上の方		

団体紹介・メッセージ

別府小学校区のリハサロン・サロンは校区福祉委員会が行っており、民生委員やボランティア、自治連合会等と協力し地域福祉活動として実施しています。

リハサロンでは、健康講話や催しもの（舞踊の鑑賞など）、他には実施月にお誕生日を迎える方を毎月お祝いしています。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

活動場所住所

- ★ あいあいホール別府
別府1丁目6-21
- ★ 第13集会所
北別府町1-6
- ★ 第27集会所
東別府2丁目7-12
- ★ 第28集会所
別府3丁目5-9
- ★ 第43集会所
別府2丁目30-2

活動の様子など



うきうき北別府



- 活動日時:毎週水曜日 13:30～14:30
- 会費:無料
- 活動場所:第13集会所
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:北別府自治会会員

団体紹介・メッセージ

摂津みんなで体操四部作・筋力トレーニング・脳力トレーニングをして、わきあいあいとみんなで楽しく過ごしています。

わいわいお話をし、みんなで簡単な体操を一緒にしませんか。
新しい方のご参加を、お待ちしております。
いつでも、見学に来てください。

地図



活動の様子など



卓球を楽しむ会



- 活動日時:毎週木・金曜日 13:00～15:00
- 会費:200円/月
- 活動場所:第13集会所
- 参加人数:平均13名程度
- 対象者:北別府自治会会

団体紹介・メッセージ

北別府自治会会員の健康と親睦を兼ねて卓球を楽しんでいます。
みんなで卓球を一緒にしませんか。

卓球は、一人10分間で、試合ではなくゲーム感覚で楽しんでいます。
コーヒーやお菓子、メンバーの差し入れ等もあり、わきあいあいとしています。

忘年会や新年会もしています。

木曜日は、女性が多数参加されています。

金曜日は、男性が多数参加されています。

いつでも、見学にお越しください。

地図



活動の様子など



北別府自治会モーニング



- 活動日時:毎月第4日曜日 9:00～10:30
北別府ジャンボリー開催月と12月は休み
- 参加費:100円/回
- 活動場所:第13集会所
- 参加人数:平均50名程度
- 対象者:北別府自治会会員

団体紹介・メッセージ

モーニングを食べながら自由に過ごすことができます。自治会の会員が集まっていますので顔見知りの方も多く、楽しい時間を過ごすことができます！モーニングのメニューは、好きなパン・飲み物を選ぶことができます、ゆで卵や果物もついてきます。

自治会に入りたい方は自治会長への連絡が必要になります。まずはお問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



メンズ体操クラブ



● 活動日時:毎月第2・4火曜日 10:00～11:30

● 会費:2,000円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均18名程度

● 対象者:60歳以上の男性は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

メンズ体操クラブは、摂津市で唯一の男性のみの体操クラブです！
皆さま、気楽に始めていらっしゃいます。

ボール・ラバー・マット等を使い、有酸素運動・ストレッチ・筋力
トレーニングと3つの体操をしています。

健康維持と認知症予防にもなるので、是非一緒に活動しませんか。
希望される方は、お問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



味生大正琴同好会



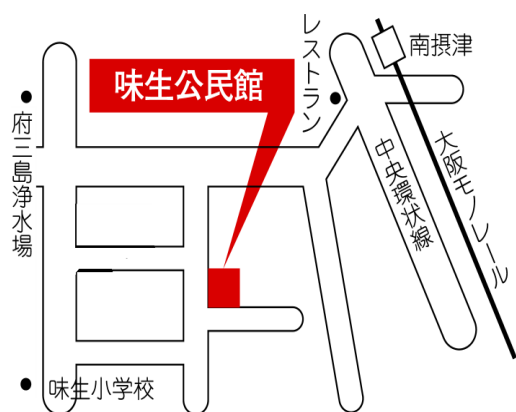
- 活動日時:毎月第2・4火曜日 13:30～15:00
- 会費:1,000円/月
- 活動場所:味生公民館
- 参加人数:平均7名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

大正琴の演奏を楽しみ、会員の相互親睦を深めています。
興味のある方ならどなたでも参加いただけます。
一緒に大正琴を始めませんか。

いつでも見学に来てください。
新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



創作木版画サークル



- 活動日時:毎月第3木曜日 13:30~16:00
- 会費:2,000円/月
- 活動場所:味生公民館
- 参加人数:平均3名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

江戸時代に浮世絵版画が一世を風靡し、木版画は庶民の芸術として定着しました。木版画は最も親しみ深い芸術表現のひとつといえます。

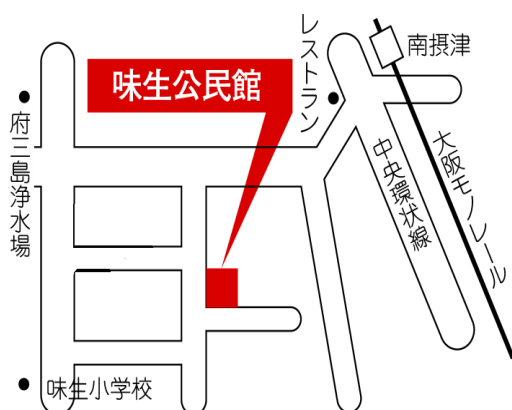
有名な先生の指導のもと、木版画の制作と技術向上のため作品について全員で熱く語り合っています。

木版画に興味のある方、始めてみようと思われる方は、是非一度見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

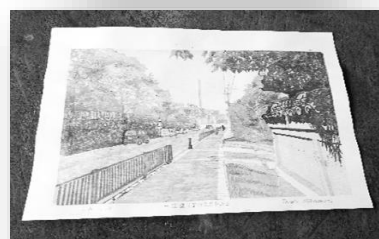
女性也大歓迎です。

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



ストレッチ体操クラブ



● 活動日時:毎月第1～4月曜日 13:30～15:00

● 会費:1,500円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均30名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

いつまでも若く、体が動かせる様に、楽しく体操しています。

ストレッチ～有酸素運動～筋力トレーニング～リラクゼーションまでの流れで体操をして、転倒予防やリラックス効果が期待できます。

みんなで体操を一緒にしませんか。

体操だけでなく、レクリエーションや季節ごとの行事もあります。

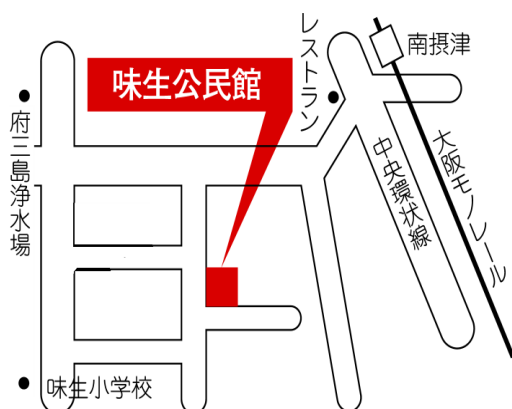
新しい方のご参加はお問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



味生わくわく体操の会



● 活動日時:毎週水曜日 13:30～15:00

● 会費:300円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均20名程度

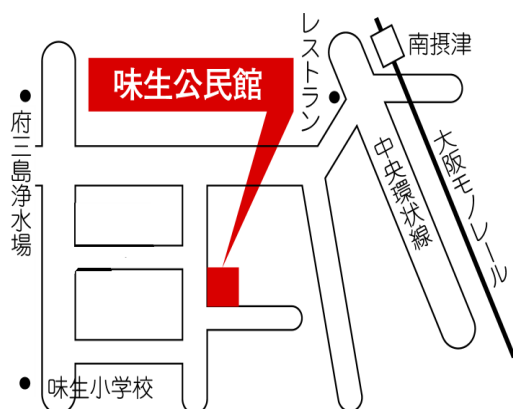
● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

摂津みんなで体操四部作・筋トレ・脳トレや、音楽に合わせて身体を動かす等、仲間と共に、わきあいあいと楽しく過ごしています。
健康維持のために、一緒に身体を動かしませんか。

いつでも、見学にお越しください。
新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所:一津屋 1-16-13

活動の様子など



銭太鼓同好会



- 活動日時:毎月第2・4火曜日 10:00~12:00
- 会費:1,500円/月
- 活動場所:味生公民館
- 参加人数:平均6名程度
- 対象者:男女問わず
どなたでも
参加できます

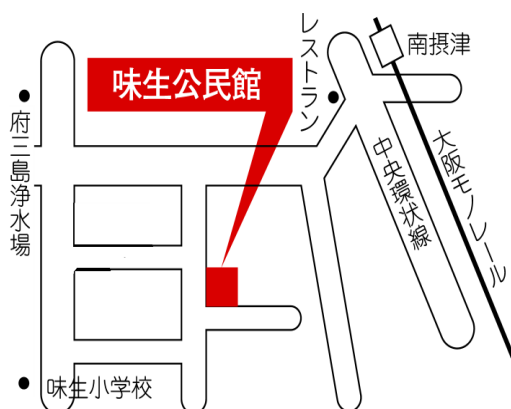
団体紹介・メッセージ

銭太鼓とは、出雲で生まれ安来節で使用されていた民族楽器の一つであり、太鼓の様に叩いて音を出すものではなく、筒の中にお金を入れて振って音を出します。

歌謡曲や民謡等に合わせて、先生が振り付けを考案して銭太鼓を練習します。銭太鼓を振るので、腕のシェイプアップにもなります！

新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



マジック同好会



● 活動日時:毎月第2水曜日 13:00～15:00

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均5名程度

● 対象者:男女問わず
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

先生の丁寧な指導のもと、楽しくマジックを習っています。
マジックができるようになって、周りのみんなを、アッと驚かせてみませんか！

公民館まつりや敬老祭、介護施設へ出向きマジックをしています。
(1回目の見学は無料ですが、2回目からは1,000円頂いております)

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



絵てがみ同好会



● 活動日時:毎月第2木曜日 10:00~11:30

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

アットホームな同好会で、わきあいあいと絵てがみを書くことを楽しんでいます。書き始める前には、先生の説明と指導があり、季節の花や野菜をモチーフに絵てがみを書いています。

絵てがみは、絵が苦手な方でも一生懸命書く事によって思いを伝えることができます。

参加希望の方は、お問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



フォークダンスハイジ



● 活動日時:毎月第1～3金曜日 13:30～15:30

● 会費:2,000円/月

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均15名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

フォークダンス専用のスカートを着用して、主に各国の民謡でフォークダンスを行っています。その他に馴染み深い演歌や歌謡曲をフォークダンスの曲にアレンジして、みんなで楽しく踊っています。

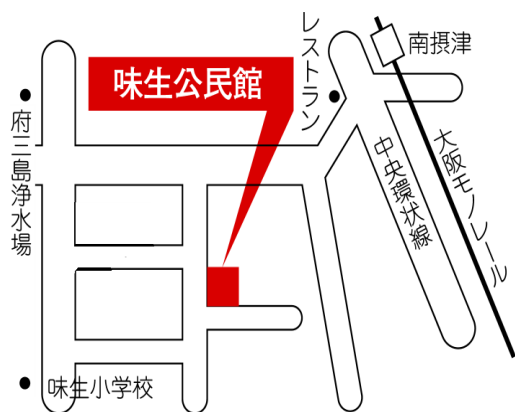
公民館まつりへの参加や、年に数回の季節を楽しむウォーキングなどもしています。元気にダンスを続けるために健康意識も自然と高まってきました。私達と一緒に、フォークダンスを楽しみませんか。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



ハーモニー彩



- 活動日時:毎月第2・4木曜日 13:30～15:00
- 会費:2,000円/月
- 活動場所:味生公民館
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

ハーモニー彩は、幅広い年齢層でコーラスの練習をして歌う事を楽しんでいます。

歌を歌ってお腹の底から声を出すことでストレス解消にもなり、そしてフレイル予防になります。童謡や歌謡曲、ポピュラーな曲等を練習しています。

私たちと一緒に、コーラスを楽しみませんか。

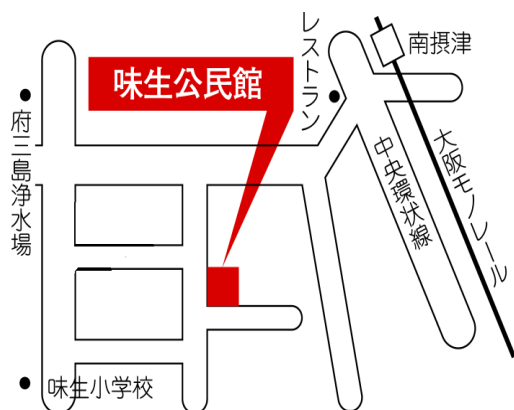
是非、見学にお越しください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



YOGA→ru



● 活動日時:毎週月曜日 10:00～11:15

● 会費:500円/回

● 活動場所:味生公民館

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

イスを使った簡単なヨガです。

ヨガは呼吸ができれば、オッケーです。

いくつになっても女性（男性もOK）らしくあるために、心とカラダを整えましょう。

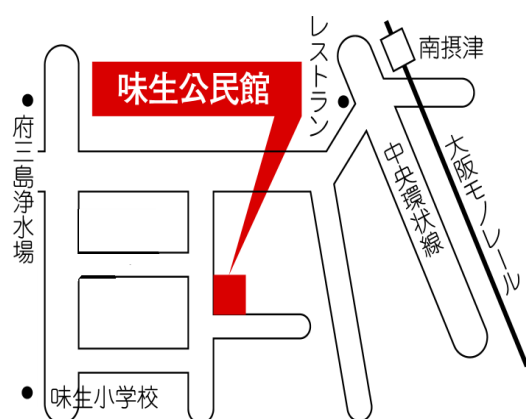
初心者様、大歓迎です！

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋1-16-13

活動の様子など



あいあいなまか



● 活動日時:毎週月曜日 13:30～15:00

第5週と祝日は休み 夏季休みあり

● 会費:300円/月

● 活動場所:あいあいホール別府

● 参加人数:平均17名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

あいあいなまかでは、摂津みんなで体操四部作や筋力トレーニング、歌体操をして健康・体力づくりをしています。

わきあいあいと活動をしていますので、とても楽しいクラスです！！

男性也大歓迎ですので、ぜひ一度見学にお越しください！！

地図



活動の様子など



市老連女性部会 味生地区



- 活動日時:毎月第1金曜日 13:30~15:00
- 参加費:無料
- 活動場所:あいあいホール別府
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:味生地区
老人クラブ会員

団体紹介・メッセージ

市老連女性部会 味生地区では、歌ったり、摂津みんなで体操四部作・歌体操などをして体を動かしています。

皆で会話を楽しみながら体操をしていますので、笑顔が絶えず、とても楽しく活動しています！！

健康維持をするために楽しく体を動かしませんか。

興味がある方、ぜひ見学にお越しください！

地図



活動の様子など



仁生はなまるクラブ



● 活動日時:毎月第2・4水曜日 13:30~15:00

● 会費:300円/月

● 活動場所:あいあいホール別府

● 参加人数:平均20名程度

● 対象者:別府仁生会会員以外の方は
ご相談させていただきます

団体紹介・メッセージ

いきいき健康体操の先生から健康体操の指導をいただき楽しく元気に男女共に体操を行っています。

健康維持（健康年齢を維持）したい、「心身ともに元気！」をモットーに頑張っています。

別府地区にお住まいの別府仁生会の会員の方が参加の対象者となっていますが、興味のある方はご連絡をください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所：別府1-6-21

活動の様子など



別府スマイル



- 活動日時:毎週月曜日 13:00～15:00
- 会費:500円/月
- 活動場所:第28集会所
- 参加人数:平均13名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

笑いの絶えない、明るい仲間と摂津みんなで体操四部作や筋力トレーニング、柔らかいボールを使って脳力トレーニングもしています。
お茶や、季節行事のお花見もしています。

いつでも、見学に来てください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



別府つどい場



- 活動日時:毎週金曜日 10:00~12:00
- 参加費:100円/回
- 活動場所:第43集会所
- 参加人数:平均15名程度
- 対象者:65歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

別府つどい場は、健康体操や脳トレをしたり、そして、おしゃべりやお茶をしたりして、ほっとするつどい場です。

他にも、「こころ」を元気にする指で描くパステルアートや、ちぎり絵・ぬり絵などを行っています。

参加するためには、予約はいらないのでいつでもお越しください。

【参加者の声】

つどい場に参加すると、みんなに会えて元気になるので毎回楽しみにしています！

地図



活動の様子など



味生いきいきリハサロン・サロン



- 活動日時:いきいきサロン 毎月第2木曜日 10:00～13:00
毎月第4月曜日 10:00～13:00

- 参加費:300円/回

- 活動場所:味生小学校
ふれあい教室

- 参加人数:平均30名程度

- 対象者:65歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

味生小学校区のいきいきサロン・リハサロンは校区福祉委員会が行っており、民生委員やボランティア、自治連合会等と協力し地域福祉活動として実施しています。

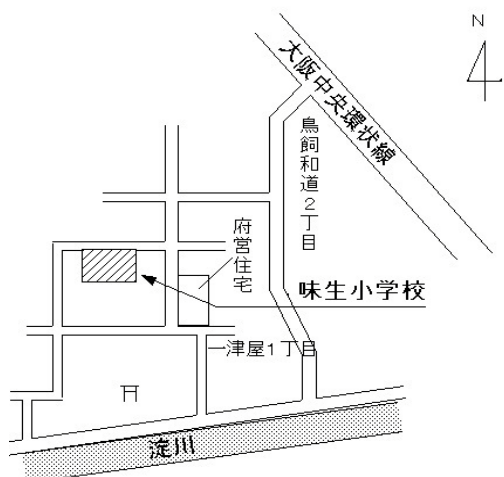
体操や脳トレをメインに実施し、他にも落語やダーツ、ボウリング、手芸、グラウンドゴルフなどもして楽しんでいます！！

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋2-19-1

活動の様子など



のんびり体操



- 活動日時:毎週金曜日 13:30～15:00
- 会費:500円/月
- 活動場所:第47集会所
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:60歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

脳力トレーニング・筋力トレーニング・摂津みんなで体操四部作をしながら、わきあいあいと、楽しく体操しています。

季節行事のお花見や忘年会、最終週には茶話会があります。

いつでも、見学にお越しください。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



第二福寿会老人クラブ



● 活動場所:第47集会所

● 対象者:第二福寿会老人クラブ以外の方も参加可能

団体紹介・メッセージ

100円/月	マージャン（第2・4火曜日13：30～）
500円/月	体操（第1・3・4金曜日13：30～）
500円/月	カラオケ（第1・3・4土曜日13：30～）

色々な活動をしているので、第二福寿会老人クラブ以外の方も、お気軽にお越しください。参加お待ちしております。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



ひよこのたまご



- 活動日時:毎月第1～4月曜日 10:00～12:00
- 参加費:100円/回
- 活動場所:第47集会所
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:65歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

ひよこのたまごでは、「みんなの認知症予防ゲーム」をしています。
できる時も、できない時も、笑い飛ばして、わいわいと楽しくして
います。認知症の有無に関わらず、みんなが一緒に笑顔になれる楽し
いゲームです。

参加いただくために予約はいりません。

お茶の時間やおやつタイムもあり、わきあいあいと和やかな雰囲気
で過ごしています。

いつでも、見学にお越しください。

新しい方の参加をお待ちしております！

地図



活動の様子など



つどい場

(NPO法人摂津市人材サポート・ビューロー)



● 活動日時:毎週金曜日 10:00~12:00

● 参加費:100円/回

● 活動場所:一津屋新集会所

● 参加人数:平均30人程

● 対象者:65歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

第30集会所のつどい場は、参加者の皆さんが座ったまま出来る手足の運動と、その他生活に必要な情報を分かりやすく説明しています。

また、保健センターの職員がガンバルーン体操や健康についての話を行い内容は盛りだくさんです。

見学を希望される方は、お問い合わせください。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



ふれんどカフェ



● 活動日時:日曜日 (月二回開催) 10:00～12:00

● 会費:100円/回

● 活動場所:一津屋新集会所

● 参加人数:平均16名程度

● 対象者:65歳以上の方は
どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

市のつどい場まで行けない人から「近くで居場所があれば」という声を聞き、発足しました。

軽い運動(ラジオ体操)や脳トレゲーム、やわらかいボールを使って筋トレをしたり、ギター演奏に合わせて懐かしい歌を歌っています。

ホットコーヒーを飲みながらお菓子を食べて、楽しい時間を過ごしています。季節に合わせたイベント(ひな祭り会、夏祭り、クリスマス会やお正月遊びなど)も開催して、笑いとおしゃべりの楽しいカフェです。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



住所:一津屋2-26-1

活動の様子など



別府ノルディックウォーククラブ



● 活動日時:毎月第1・3火曜日 9:30~11:30

● 会費:無料

● 活動場所:市内全域

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

待ち合わせ場所は別府近隣です。準備体操をしてから、ポールを使用してノルディックウォーキングに出発です！約6,500歩~7,000歩を歩いて、クールダウンの体操をして終わりです。

みんなで、わいわいお話ししながら、ウォーキングしませんか。

初めての体験に来られた方に、ノルディックウォーキングポールをお貸ししていますが、その後は、各自購入になります。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

★ お問い合わせ先 ★

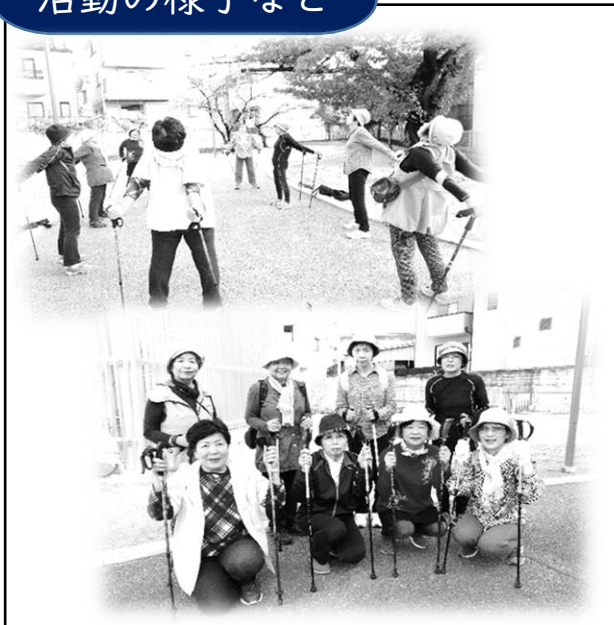
社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

地図



活動の様子など



いきいき体操の会



- 活動日時:不定期
- 活動場所:摂津市内
- 会費:1,200円/年
- 対象者:活動内容に賛同して頂ける方
- 参加人数:平均18名程度

団体紹介・メッセージ

自分はもちろん、摂津市民の健康の為に一緒に活動しませんか。

いきいき体操の会では、摂津みんなで体操四部作の普及活動や自主グループのサポート、いきいき体操の会の趣旨に沿うイベントへの参加をしています。はつらつ元気でまっせ講座・体操を自主的にしているグループに参加して、前に出て体操をしますので、自然と自分自身の介護予防・認知症予防になります！定例会が月2回コミュニティプラザにてありますので、そこで情報交換や勉強会もしています。

★ お問い合わせ先 ★

保健福祉課 健康推進係 ☎ 06-6383-1386

活動場所

摂津市内で体操を自主的にしているグループやはつらつ元気でまっせ講座へ出向きますので、担当するグループにより活動場所が変わります。

活動場所は皆さんの移動手段・ご都合を考慮して決めています。

活動の様子など



市老連女性部会 鳥飼地区



- 活動日時:毎月第1・3木曜日 13:30~15:00
- 会費:無料
- 活動場所:新鳥飼公民館
第二体育館
- 参加人数:平均20名程度
- 対象者:鳥飼地区
老人クラブ会員

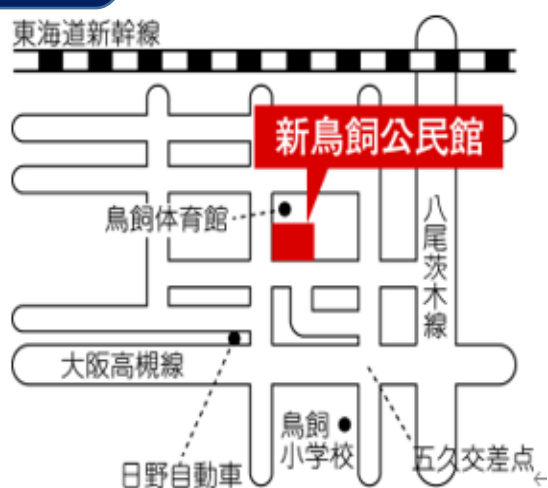
団体紹介・メッセージ

摂津みんなで体操四部作や脳トレ体操をしたり、昔の懐かしい歌に合わせて歌体操をしたりみんなでわきあいあいと楽しい時間を過ごしています。

お茶の時間や、おやつタイムもあります。

みんなで簡単な体操を一緒にしませんか。
新しい方のご参加を、お待ちしております。

地図



住所: 鳥飼本町 1-9-45

活動の様子など



まちの縁側

(NPO法人 摂津市人材サポート・ビューロー)



● 活動日時:毎月第2日曜日 13:30~15:30

● 参加費:300円/回

● 活動場所:市内の各公民館

● 参加人数:平均30名程度

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

だれでも気軽に立ち寄れて、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、身体を動かしたり、情報交換して「チョット、ほっこり」みんな一緒にリズム体操やゲーム、脳トレなどで楽しむ居場所です。

是非、ご参加ください

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

活動場所

市内の公民館を毎月順番に回って開催しています

活動の様子など



スクラップブッキング fun



活動日時：毎月第3月曜日	10:00～12:00	安威川公民館
	13:00～15:00	
活動日時：毎月第2木曜日	10:00～12:00	味生公民館
活動日時：毎月第3木曜日	10:00～12:00	千里丘公民館

- 参加人数:平均10名
- 対象者:どなたでも参加できます
- 会費:各1,000円/回（別途教材費必要）

団体紹介・メッセージ

思い出の写真をかわいく飾ってアルバムにします。

世界に一つだけオリジナルのアルバムを一冊作ってみませんか。

昔の記憶がよみがえり、楽しい思い出思い出しましょう。

★ お問い合わせ先 ★

社会福祉協議会 地域福祉課 地域係 生活支援コーディネーター

☎ 06-6155-6140

活動場所住所

住所：安威川公民館

正雀4-9-28

住所：味生公民館

一津屋1-16-13

住所：千里丘公民館

千里丘3-9-47

活動の様子など





令和7年10月9日発行

＜地域活動マップに関するお問い合わせ先＞

摂津市 保健福祉部 高齢介護課
〒566-8555 摂津市三島一丁目1番1号
電話 06-6383-1111(大代表)
072-638-0007(代表)
06-6170-1561(高齢介護課 直通)
FAX 06-6383-9031

摂津市 社会福祉協議会
〒566-0022 摂津市三島二丁目5番4号
電話 06-6155-6140(生活支援コーディネーター直通)
FAX 06-6383-9102