

＜令和7年10月 発行＞

高齢者のための地域活動マップ

【第一中学校区】



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

活動日時
 活動場所
 料金や対象者などの
 活動団体情報

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。

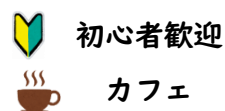
地図

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 坪井会館（千里丘東４－４－５）

				摂津ふれあいサロン	1
--	--	--	--	-----------	---

② コミュニティプラザ（南千里丘５－３５）

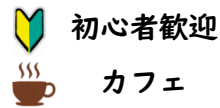
				がんばろう会	2
				元気の会	3
				男の料理教室（金曜会）	4
				「健康・体力づくり運動教室」	5
				ハッピーファミリーグループ	
				朗読グループ グッドムーン	6
				トレーニング倶楽部	7
				カタリベブックカフェ千里丘	8
				つどい場「輪」のスマイル広場 ～100歳まで元気カフェ～	9
				3B体操	10
				おしゃべりとストレッチの会	11
				共に元気になろう会	12
				遊フォークラブ	13
				オレンジサークル	14
				ガンバルーン体操	15
				愉快的なスマホサークル（摂津 笑楽校）	16

③ パークシティ南千里丘（南千里丘６－３７）

				パークシニアエッグ	17
--	--	--	--	-----------	----

④ 中内公民館（千里丘東５－１８－２４）

				チームあすなろ	18
--	--	--	--	---------	----



初心者歓迎

カフェ



趣味

運動

⑤ 第49集会所（庄屋2-4-6）

				摂津ふれあいサロン	1
--	--	--	--	-----------	---

⑥ 正音寺会館（東正雀7-4）

				摂津ふれあいサロン	1
				みんなのせつつ村	34

⑦ 三島集会所（三島3-13-4）

				摂津ふれあいサロン	1
--	--	--	--	-----------	---

⑧ 庄屋公園（庄屋1-10）

				長命会	19
--	--	--	--	-----	----

⑨ 庄屋公園管理棟（庄屋1-10）

				味舌リハサロン・サロン	20
				ひまわり	21

⑩ 第9集会所（正雀2-13-27）

				味舌リハサロン・サロン	20
				座る・ゲタタップ	22

⑪ 正雀市民ルーム（正雀本町1-11-1）

				せつつブルーウィングス 太極拳教室	23
--	--	--	--	----------------------	----

⑫ 大阪府営摂津正雀住宅集会場（正雀本町1-3）

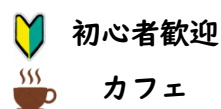
				はつらっクラブ	24
--	--	--	--	---------	----

⑬ 三島団地集会所（三島2-5-2）

				味舌東ふれあいサロン	25
--	--	--	--	------------	----

⑭ デイハウスました（正雀本町2-24-1）

				味舌リハサロン・サロン	20
--	--	--	--	-------------	----



初心者歓迎

カフェ



趣味

運動

⑮ 地域福祉活動支援センター（三島２－５－４）

				手芸ボランティア「さくらんぼ」	26
				楽々カフェ	27

⑯ 第３集会所（三島２－７－１６）

				味舌東ふれあいサロン	25
--	--	--	--	------------	----

⑰ 正雀体育館（正雀４－２－３）

				スマイル	28
				フラッシュアップ	29

⑱ 第４集会所（正雀４－１５－６）

				長命会（バンパー会）	19
				味舌東ふれあいサロン	25
				閃きヘッド・よろずコミ	30

⑲ 第20集会所（浜町９－２４）

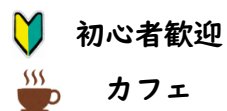
				味舌東ふれあいサロン	25
				味舌東ふれあい喫茶	25
				浜・友の会	31

⑳ こらぼハウスそら（三島２－１－１７）

				こらぼハウス「そら」ふれあいカフェ	32
--	--	--	--	-------------------	----

㉑ 千里丘グランドハイツ（千里丘東４－６－８）

				千里丘グランドハイツ住民交流会	33
--	--	--	--	-----------------	----



② 安威川公民館（正雀４－９－２８）

				長命会	19
				インド式ヨガ	35
				安威川公民館囲碁クラブ	36
				詩吟クラブ	37
				アロマフットセラピー安威川	38
				お琴クラブ	39
				茶道クラブ	40
				安威川ウェルネスクラブ	41
				元気体操クラブ	42
				写壇摂津	43
				アトリエ虹	44
				カノンフォークダンスサークル	45
				大人のぬり絵クラブ	46
				安威川G・Bクラブ	47
				安威川フラダンス レイ・ピカケ	48
				摂津で童謡を語り継ぐ会	49
				イス体操クラブ	50
				歌で脳トレクラブ	51
				ヨガ・マーガレットクラブ	52
				ヨガ健康体操クラブ	53
				書道クラブ	54
				あすなろ体操	55
				女声コーラス響	56
				パソコン・スマホ教室	57

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

摂津ふれあいサロン



活動	活動日	活動時間	活動場所	対象者
ふれあい サロン	第1木曜日	10:00～12:00	三島集会所	会員
	第2水曜日	10:00～12:00	正音寺会館	
	第3水曜日	10:00～12:00	坪井会館	
	第2月曜日	10:00～12:00	第49集会所	

● 参加費:無料

団体紹介・メッセージ

摂津小学校区のサロンは、校区福祉委員会が中心となって、ボランティアや、民生委員等と協力し地域福祉活動として実施しています。

健康わくわく体操、三世代交流、小学3年生と地域の方々の交流事業ふれあいカーニバルなどを行っています。是非一緒に参加しませんか。

★ 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

活動場所住所

★三島集会所（第23集会所）

三島3-13-4

★正音寺会館

東正雀7-4

★坪井会館

千里丘東4-4-5

★第49集会所

庄屋2-4-6

活動の様子など



がんばろう会



● 活動日時:毎月第1・3・4月曜日 13:00~15:30

● 会費:500円/月
入会金:500円

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 参加人数:平均12名程度

● 対象者:60歳以上の方でも
参加できます

団体紹介・メッセージ

がんばろう会では、手遊び・歌・ソフティボールを使って筋力トレーニング・脳力トレーニングをしたり、摂津みんなで体操四部作をしたりしています。

体も頭も動かしながら、皆で会話を楽しみながら活動をしています！
見学をご希望の方は、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：南千里丘5-35

活動の様子など



元気の会



● 活動日時:毎週火曜日 9:30~11:30

● 会費:500円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ他

● 参加人数:平均30名程度

● 対象者:65才以上どなたでも
参加できます。

男性の方の参加も

お待ちしております。

団体紹介・メッセージ

元気の会は、馴染みのある歌謡曲をメンバーで合唱した後、ラジオ体操・歌体操・摂津みんなで体操四部作・脳トレとして、「なぞなぞ」や指運動・頭と体を同時に使う体操（コグニサイズ）などを行っています。

メンバー同士仲が良く、皆でわきあいあいと活動しています。活動日がくるのがとても楽しみです。どなたでも楽しく参加していただけるような内容になっております。ぜひ、一緒に体操をしていつまでも元気に過ごしましょう！

★ 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

地図



住所：南千里丘5-35

活動の様子など



男の料理教室（金曜会）

（摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ推進団体）



● 活動日時:毎月第3金曜日 9:00～12:00

（調理実習室の使用予約ができない場合があります、その時は第2又は第4金曜日となります）

● 参加費:1,500円/回

● 活動場所:コミュニティプラザ
調理実習室

● 参加人数:平均10名程

● 対象者:男性はどなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

わいわいと楽しく調理と食事会をしています。初心者でも、栄養士や他のメンバーが居ますので安心して参加してください。

楽しみながら活動に参加していると、だんだんと食事を作ることが出来るようになりますので、家族が病気になったり旅行に行ったりなど、いざという時に食事に困らず安心です。

★ 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：南千里丘5-35

活動の様子など



「健康・体力づくり運動教室」

ハッピーファミリーグループ



● 対象者:中高年・高齢者

● 活動場所:コミュニティプラザ

団体紹介・メッセージ

「健康・体力づくり運動教室」では、以下の4クラスがあります。

- 1、のびのびはつらつ体操 月曜クラス（高齢者）
毎月第2・4月曜日 10:00～11:15 会費:2,000円/月
足腰の衰えを防ぎ、血圧・血糖値改善を目指します。
- 2、のびのびはつらつ体操 金曜クラス（高齢者）
①毎週金曜日 13:00～14:15 会費:3,500円/月
②毎月第1・3の金曜日 13:00～14:15 会費:2,000円/月
足腰の衰えを防ぎ、血圧・血糖値改善を目指します。
- 3、のびのびはつらつす体操 金曜クラスⅡ（高齢者）
毎月第1・3金曜日 14:30～15:30 会費:2,000円/月
きつい運動や激しい運動は自信のない方も安心して続けられるクラスです。
- 4、ブラッシュアップエクササイズ 金曜クラス（中高年・高齢者）
毎週金曜日 10:00～11:30 会費:3,500円/月
体力、筋力、柔軟性を養い、姿勢を大切に若々しい体づくりを目指します。
※全クラス入会金:2,000円が必要になります。

★ 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



住所：南千里丘5-35

活動の様子など



朗読グループ グッドムーン

(摂津市立男女共同参画センターウィズせつつ推進団体)



- 活動日時:毎月第1・3・4火曜日 10:00～12:00
- 会費:2,500円/月
- 活動場所:コミュニティプラザ他
- 参加人数:平均9名程度
- 対象者:一般市民の方

団体紹介・メッセージ

丹田発声をして、体幹づくり、健康づくりを！！朗読と聞くと、静かに本を読むイメージがありますが、私たちの活動では、体をほぐし、発声、基礎稽古と体の準備をしてから練習しています。活動をしていく中で、豊かな表現と表情筋、声帯の筋肉が鍛えられ、嚥下機能を維持し、介護予防にもなります！！

男性も女性も、ぜひ見学にお越しください！

見学をご希望される方は活動日時の確認をお願いします。

★ 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：南千里丘5-35

活動の様子など



トレーニング倶楽部



● 活動日時:毎月3回月曜日 13:00~15:30

(下記お問い合わせ先まで確認をお願いします)

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 参加人数:平均11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や、筋力トレーニング・笑いヨガ・ギターの演奏に合わせて歌ったりと、日によってさまざまな活動をしています。一人では続かないことも、皆で集まれば長く続けることができます!!健康の為に体を動かして、皆で楽しく笑い合いませんか。見学をご希望される方は、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: 南千里丘5-35

活動の様子など



カタリベブックカフェ千里丘

(摂津市立男女共同参画センター・ウイズせつつ推進団体)



- 活動日時:毎月第4木曜日 10:00~12:00
- 会費:200円/月(お茶代含む)
- 活動場所:コミュニティプラザ
- 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

マイカップを持ってきてコーヒーや紅茶を頂きながら、自分のお気に入りの本（まんが・絵本・小説何でもよい）を持ち寄り、わいわいと楽しくお話をしています。お話を聞いていると、読んだ気分になり楽しめます。あなたの読んだ本の感動を話に来てください！

お気軽に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。

★ 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：南千里丘5-35

活動の様子など



つどい場「輪」のスマイル広場

～100歳まで元気カフェ～

(摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ推進団体)



● 活動日時:毎月第3土曜日 13:30～15:30

● 参加費:100円/回

● 活動場所:

男女共同参画センター交流室

● 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

しゃべってストレス発散、聴いてほっとスマイルになる「つどい場」です。体操や笑いヨガ、思わず笑顔になる脳活性化ゲームで、来た時よりもココロもカラダも元気度アップ!みんなで楽しく過ごしませんか。

申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

※お子さん連れて参加できますが、一時預かりはしていません。

★ お問い合わせ先 ★

摂津市社会福祉協議会 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: 南千里丘5-35

活動の様子など



3 B体操

(公益社団法人日本3B体操協会)



● 活動日時:毎週火曜日 13:30~15:00

● 会費:3,000円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:女性の方はどなた
でも参加できます

団体紹介・メッセージ

3B体操が、長年かけて独自で開発した用具を使って「遊びの要素」等を取り入れたプログラムで健康体操を行っていますので、楽しく続けることができます。定期的に体操を行うことで体調がよくなり、参加者と話すことでストレスも発散できて元気になります。

※無料体験受付中

3B体操のホームページやブログも覗いてみてください。

<http://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

★ 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: 南千里丘5-35

活動の様子など



おしゃべりとストレッチの会

(ちょこっとらくらく体操)



● 活動日時:毎月3回月曜日 13:15~15:00

● 会費:3,900円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 参加人数:平均3~4名程度

● 対象者:成人から高齢者

団体紹介・メッセージ

生活習慣から起こる身体のねじれやゆがみを無理なく正しい位置に戻すため、アロマオイルを使ってセルフリンパマッサージを行います。

大切にしたいことは！

人と人との「ふれあい」や「つながり」を大切にしてお互いがよりよく、質を高めあえるおつきあいの場とすることです。

参加した後は、とても身体が楽で体調が良いです。

見学をご希望の方は、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：南千里丘5-35

活動の様子など



共に元気になろう会



- 活動日時:毎月第1・2金曜日 13:30～15:30
毎月第4土曜日 13:30～15:30

- 会費:1,000円/月

- 活動場所:コミュニティプラザ

- 参加人数:5～10名程

- 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）患者の精神的、心的な支援と相互の助け合いを目的とし、リハビリを進め生活の質の向上と社会参加を目指して情報交換や、近況報告・困りごとを話し合う時間もあります。体幹を鍛える運動や健康体操、身体に良い食事の話など、内容は盛沢山です。

病気を経験したご本人・患者・ご家族の方・サポートをしたいと考えている方・脳卒中に関することを勉強したい方は、是非、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



住所：南千里丘5-35

活動の様子など



遊フォークラブ

(摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ推進団体)



● 活動日時：定例会（毎月第2土曜日午前中）

撮影会（毎月第4土曜日）（近郊で撮影）

● 会費:500円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 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

花や風景、スナップ写真を撮り楽しみ、写真を通して会員の交流を図るサークルです。毎月1回の撮影会では、公共交通機関を利用して京阪神沿線へ桜や紅葉、行事やお祭り、それに町での路上風景など、スナップ写真を撮りに行っています。

毎月、定例会を開催し各自で撮影した写真を持ち寄り、皆で感想を言い合ったりカメラの操作・写真の撮り方・自家プリントの仕方を教え合っています。初心者の方にも、先生や会員が入門者向けにやさしく指導しますのでまずは、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：南千里丘5-35

活動の様子など

市民やシニアなどに写真を通じて感動と楽しいひと時を提供したいです
(^_^)-☆



オレンジサークル

(摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ推進団体)



- 活動日時:年に3回不定期 10:00~12:00
- 会費:レクリエーションの参加費は、無料。
クラフトの参加費は
内容によって変更あり。
(1,000円程度)
- 活動場所:コミュニティプラザ他
- 参加人数:平均10~20名程度
- 対象者:65歳以上どなたでも
クラフトの参加平均
参加できます
人数は、8~10名程度

団体紹介・メッセージ

オレンジサークルは、高齢になっても参加できるさまざまな遊びやニュースポーツなどのプログラムを取り入れています。

健康寿命に役立ち明日からの毎日がきっと楽しくなり、心と体と脳がイキイキするレクリエーションと、クラフトを行っています。

★ 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

地図



住所：南千里丘5-35

活動の様子など



ガンバルーン体操

(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・4木曜日 13:30~15:00
- 会費:1,000円/月
- 活動場所:コミュニティプラザ
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:どなたでも
参加できます

※無料体験受付中

団体紹介・メッセージ

メディカルリンパドレナージュの資格を持つ講師の指導により、ガンバルーン体操専用のボールを身体に押し当てながら血流の促進、全身のストレッチを行います。

その他、呼吸法を取り入れた運動、耳や顔のツボ、全身のリンパマッサージの指導を受けることができます。

ぜひ、このリフレッシュの時間を一緒に体験しませんか。

★ 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: 南千里丘5-35

活動の様子など



愉快的スマホサークル

(摂津 笑楽校)



● 活動日時:毎月第3土曜日 13:30~15:30

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:コミュニティプラザ

● 参加人数:平均6名程度

● 対象者:初心者なら、どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

「楽しいから来てる」と言っていただけ、【教えてもらう】ではなく【みんなで学ぶ】というスタイルの楽しいスマホサークルです。

「スマホ一つでそんなことまでできちゃうのー？すごー！、でも覚えられないわ…（汗）」一つ覚えて一つ忘れていく、の繰り返しですが、脳の刺激にもなります。認知予防にも効果的！講座ではないのでどのタイミングでも参加していただけます。愉快的仲間と一緒にスマホライフを楽しみませんか？タブレットも大丈夫です。少しでも興味のある方はご連絡ください。

広報せつに、様々な講座のご案内を掲載していますのでご覧下さい。

★ 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：南千里丘5-35

活動の様子など



パークシニアエッグ



- 対象者:パークシニアエッグ（老人クラブ） 会員

団体紹介・メッセージ

- パークスマイルシニア

第1～4火曜日・10:00～12:00・パークシティ 多目的アリーナ

前半は、「摂津みんなで体操四部作やタオル・ボール等を使った体操をし、後半は、カーリンコンやボッチャをしています。

体はもちろん、頭も使いますので認知症予防にもなります。

- スティックリング（活動日は変わることがあります）

毎週月曜日・10:00～12:00・パークシティ多目的アリーナ

- ヨガ教室（活動日は変わることがあります）

第2・4土曜日・13:30～15:00・パークタワー2階 フィットネススタジオにて、先生の指導のもと、ヨガをしています。

パークシニアエッグでは、この他にもハイキングや花見、工場見学等のイベント行事や、クラブエッグ主催の夏祭り、クリスマスイベント、餅つき等のお手伝いもしています。

パークシニアエッグへの入会を希望される方は、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



住所：南千里丘 6-37

活動の様子など



チームあすなろ



- 活動日時:毎月第1・3月曜日 10:00~11:30
- 会費:500円/月
- 活動場所:中内公民館
- 参加人数:平均13名程度
- 対象者:概ね65歳以上
近隣住民はどなたも参加できます

団体紹介・メッセージ

チームあすなろでは、歌・ストレッチ体操・摂津みんなで体操四部作・ラジオ体操などを行っています。

体操の合間にはおしゃべりを楽しみながら、無理のないように体を動かしています！

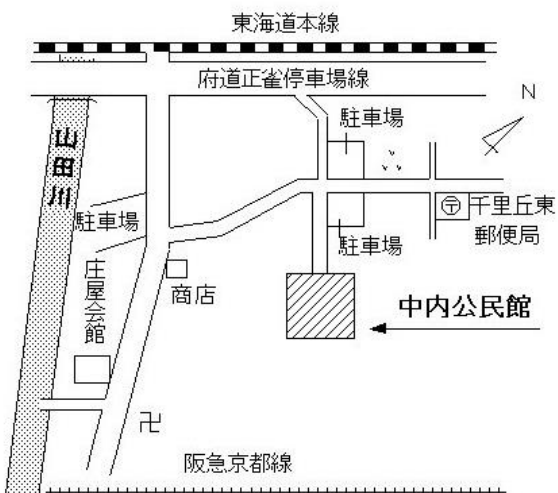
ゆったりと体を動かしたい方、ぜひ遊びに来てください。

★ 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



住所：千里丘東5-18-24

活動の様子など



長命会



- 対象者:どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

長命会では、人との繋がりを大切にしながら、様々な活動をしています！

いつまでも元気に明るく活動しませんか。活動に参加したい方は一度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

バンパー会	毎週木曜日	13:30~16:00	第42集会所	200円/月
パソコン	毎週第1・3火曜日	9:30~12:00	安威川公民館	各500円/回
スマホ		13:00~15:00		
グラウンドゴルフ	毎週水・金曜日	9:00~11:30	庄屋公園	1,500円/年

※パソコン・スマホ教室については、別ページでも掲載しています。

活動場所住所

★第42集会所
正雀4-15-6

★安威川公民館
正雀4-9-28

★庄屋公園
庄屋1-10

活動の様子など



ました

味舌リハサロン・サロン



活動	活動日	活動時間	活動場所	対象者
リハサロン	第4金曜日	10：00～12：00	デイハウス ました	どなたでも 参加できます
リラックスサロン	第2金曜日			
ふれあい サロン	第3水曜日	休止の場合もあります	庄屋公園管理棟 第9集会所	
	第3日曜日	10：00～12：00		
	第1・3日曜日			
ふれあい喫茶	第1日曜日	休止の場合もあります	デイハウスました	

団体紹介・メッセージ

● 参加費:0円/回 (お弁当がある時は300円代)

味舌地区(旧味舌小学校区)のリハサロン・サロンは、地区福祉委員会が中心とな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、検温はボランティアがサポートしますが、血圧測定はご自身で行っていただきます。何かあれば保健師へ報告していますので、安心してご参加ください。

保健センターのリハビリ専門職が体操を指導し、市の保健師からは健康についての講話もあります。他のサロンは、ボランティアが指導して、体操や脳トレ、合唱などを楽しめます。

第9集会所では、絵手紙や手芸にも取り組む日があります。

デイハウスましたでは、第2金曜日のサロン開催時に社協職員による「福祉なんでも出張相談」コーナーが開催されます。

★ 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

★デイハウスました

正雀本町2-24-1

★庄屋公園管理棟

庄屋1-10

★第9集会所

正雀2-13-27

活動の様子など



ひまわり



- 活動日時:毎週1～4火曜日 10:00～12:00
- 会費:500円/月
- 活動場所:庄屋公園管理棟
- 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

ひまわりでは、体操の先生の指導のもと体操をする日と、DVDを見ながらラジオ体操第1・2、摂津みんなで体操四部作、口腔体操をする日があります。

定期的集まって体操するので、健康の為に続けることができます。体を動かしたい人におすすめです。

★ 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



活動の様子など



座る・ゲタタップ (マーレ・ダンシング桂)



● 活動日時:毎月第2・4水曜日 14:00～15:00

● 参加費:750円/回

● 活動場所:第9集会所

● 参加人数:平均15名程度

● 対象者:50歳以上どなたでも
参加可能

団体紹介・メッセージ

椅子に座ったまま、足元に板を引いてその上で下駄を履いて、タップダンスをします。

リズムに合わせて床を下駄で軽快に蹴る音と、手の振り付けがピタッと合う瞬間があります。その瞬間は、より一層一体感が出てやりがいになる瞬間が生まれます。

是非皆さんも、一緒に座るゲタタップにチャレンジしませんか♪

★ 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：正雀2-13-27

活動の様子など



太極拳教室



- 活動日時:毎週火曜日 13:00～14:30
- 参加費:1,000円/回または
会費:12,500円/半年
23,000円/年間
(10月～3月) 入会時期で変わります。(別途保険料 年間1,200円)
- 活動場所:正雀市民ルーム
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:初心者からどなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

総合型地域スポーツクラブ「せつつブルーウィングス」の1つの教室です。
13:00～14:30までは先生の指導の下、14:30～16:00は自主練習です。
ゆっくりとした動きと呼吸で、中高年からでも始められ、血液循環の促進と下半身の強化で健康増進、転倒予防になります。参加する度支払う方法と、会費の一括払いでヨガや、健康体操などの他のスポーツ教室へも参加できる方法があります。夜間太極拳教室もあります。いきいき健康づくりグループにも参加しています。

★ お問い合わせ先 ★

NPO法人 せつつブルーウィングス ☎ 072-665-6139

地図



活動の様子など



はっらっクラブ



- 活動日時:毎月第1～3木曜日 10:00～12:00
- 会費:500円/月
- 活動場所:大阪府営摂津
正雀住宅集会場
- 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

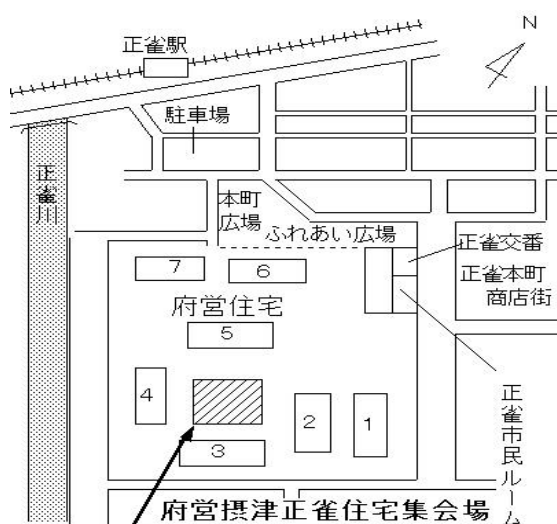
筋力トレーニング・摂津みんなで体操四部作を中心に、みんなで楽しく過ごしています。お楽しみ会が年に一回あり、色々な情報交換や近況報告、おしゃべりも楽しんでいます。是非、新しい方のご参加をお待ちしております。

★ 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



住所：正雀本町1-3

活動の様子など



ましたひがし
味舌東サロン



活動	活動日	活動時間	活動場所	対象者
ふれあい サロン	年10回(8月、1月を除く) 第4日曜日	10:30~12:00	第42集会所	65歳以上の 地区自治会 会員
	奇数月第3水曜日	11:00~13:00	第31集会所	
	不定期年3回	11:00~13:30	三島団地集会所	
	偶数月第3火曜日	10:00~11:00	第20集会所	
ふれあい喫茶	第1日曜日	10:00~11:00		地区自治会会員

団体紹介・メッセージ

● 参加費:無料

味舌東地区(旧味舌東小学校区)のサロンは、自治連合会が中心となって、民生委員やボランティアと協力し地域福祉活動として実施しています。

各集会所ごとに、三世代交流(クリスマス会、カラオケ大会)お花見や納涼会を実施しています。

★ 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

★ 第42集会所
正雀4-15-6

★ 第31集会所
三島2-7-16

★ 三島団地集会所
三島2-5-2

★ 第20集会所
浜町9-24

活動の様子など



いきいきふれあいサロン



手芸ボランティア「さくらんぼ」



- 活動日時:毎月第2水曜日10:00~15:00
毎月第3金曜日10:00~15:00
- 会費:1,200円/年
- 活動場所:地域福祉活動支援センター
- 参加人数:平均18名程度
- 対象者:手芸に興味のある

団体紹介・メッセージ

手芸ボランティア「さくらんぼ」は、摂津市ボランティアセンターにボランティアグループとして登録しています。即売会用の作品や赤ちゃんマスク（プレゼント用）などを作成しています。大好きな手芸を楽しみながら、ボランティアが出来たらいいね！色々な手芸を覚えられて、手先を使って脳を活性化し、手芸を通じて人と繋がりませんか。自分の物を作るときの材料費は実費です。

★興味のある方は、見学にお越しください。

★手芸ボランティア「さくらんぼ」ホームページ

URL:<http://www7b.biglobe.ne.jp/sakurannbo/>

★ お問い合わせ先 ★

摂津市ボランティアセンター ☎ 06-6318-1128

地図



住所：三島2-5-4

活動の様子など



楽々カフェ



● 活動日時:毎月第2月曜日 13:30~15:30

※祝日などで開催日が変更する場合がありますので、下記お問い合わせ先までお願いいたします。

● 参加費:無料

● 活動場所:地域福祉活動 支援センター

● 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

楽々カフェは、在宅で介護をされている方や介護予防者の方、認知症のご本人、地域の方、介護保険の事業者の方など、どなたでも気軽に来ていただいて何でも自由に話せる場です！認知症のことや在宅介護、地域についてなど、気軽に交流しましょう。

活動の内容は、音楽療法やギター、ハーモニカの生演奏、紙芝居等を行っています。

《13:30~15:30ご都合の良い時間にお気軽にお越しください！》

★ 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：三島2-5-4

活動の様子など



スマイル



- 活動日時:毎月第1～3・5金曜日12:00～15:00
毎月第4木曜日12:00～15:00
- 会費:500円/月
参加費:ビジター200円/回
- 活動場所:正雀体育館
- 参加人数:平均25名程
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

スマイルの会員は、半数近くが男性の方が登録しています。
健康と日々の楽しみのために、一緒に卓球をしませんか。
卓球経験が少しあるという方は、体験中でも直ぐに一緒に楽しめる
と思いますので、ぜひ一度ご連絡をください。
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 ★

正雀体育館 ☎ 06-6382-2081

地図



活動の様子など



フラッシュアップ



- 活動日時:毎週水曜日 13:15～14:45
- 会費:2,000円/月
別途、体育館の使用料などは参加人数で負担額が変更となります。現在、1人760円の負担額です。
- 参加人数:平均6名程度
- 活動場所:正雀体育館
- 対象者:どなたでも参加可能

団体紹介・メッセージ

フラッシュアップは、リズム健康体操グループです。

オリジナルの3種類の用具を1回の活動日に1種類使用します。ボールやクッション（ピンキー）・チューブ（グリーンベルダー）を効果的に使用することで、高齢の方や運動が苦手な方でも、無理なく気持ちよく身体を動かしていただけます。その他、色々なジャンルの音楽をかけながらダンスを楽しく行います。

無料体験中は、オリジナルの3種類の用具は全てお貸しいたします。

★ お問い合わせ先 ★

正雀体育館 ☎ 06-6382-2081

地図



活動の様子など



閃きヘッド・よろずコミ



● 活動日時:毎週3水曜日 13:00~17:00

● 参加費:200円/月

● 活動場所:第42集会所

● 参加人数:平均15名程度

● 対象者:65歳以上どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

『よろずコミ』は、みなさんが集まって楽しく過ごし、趣味の交流など誰かの「ちょうどいい」に会える場所です。世代を超えて心も体も元気になれるあたたかいコミュニティです。

摂津市民のふれあいや、毎日をもっと豊かに過ごしたい方、一緒に活動しませんか?笑って帰れるような集まりですので、ぜひ一度遊びに来てください。

★ 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



住所：第42集会所
正雀4丁目15-6

活動の様子など



浜・友の会



● 参加費:無料

● 活動場所:第20集会所

● 対象者:65歳以上の方

団体紹介・メッセージ

浜・友の会では、皆さんの意見を聞きながら様々なことに取り組んでいます。年5回の茶話会や、年1回のバス旅行とイベントもたくさんあります!!

老人クラブ『浜・友の会』に入り、是非一緒に楽しく活動しませんか。
写真は、カラオケとクラフトの様子です。

★ 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



活動の様子など



こらぼハウス「そら」ふれあいカフェ

(NPO法人摂津市人材サポート・ビューロー)



● 活動日時:毎月第3木曜日 13:30~15:00

● 参加費:100円/回

● 活動場所:プラットフォーム

摂津市民交流の場

こらぼハウスそら

● 参加人数:平均7名程度

● 対象者:65歳以上どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

お待たせしました。新しい場所で、みんなが楽しくなる場所「そら」ふれあいカフェです。「そら」に入ると元気な声が聞こえます!

ここは ~おしゃべりあり~運動あり~うたあり~ゲームあり~のみんなが集い、ちょっとほっこり息抜き場です。りんごの形をした、折り紙の皮をむくゲームをしました。手でちぎって細く長くむきます。その長さを競います。さてだれが一番ながいのかな?ギター演奏(生演奏)による懐かしい歌をみんなで歌います。笑い笑顔のカフェです。お気軽にお立ち寄りください。

★ 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:三島2-1-17

活動の様子など



千里丘グランドハイツ

住民交流会



● 活動日時:毎週土曜日 14:00～15:30

● 会費:300円/月
(月1回の親睦会費込み)

● 活動場所:千里丘グランド
ハイツ集会室

● 参加人数:平均18名程度

● 対象者:千里丘グランド
ハイツにお住まいの方

団体紹介・メッセージ

千里丘グランドハイツ住民交流会は、生活の基本動作を自力で出来る筋肉維持を目的として、準備体操・わくわくやる気体操・のびのび元気体操・いきいきロコモ体操を行っています。もりもり本気体操を行うときは、足の筋トレとして、(重さ500g～1.5kg)の重りを両足に装着しています。その他、阿波踊りも行っています。摂津いきいき健康づくりグループ交流会の発表会に毎年参加。また、自治会主催の夏祭りでも阿波踊りを踊っています。

★ 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

地図



住所：千里丘東4-6-8

活動の様子など



みんなのせつつ村

(摂津市立男女共同参画センター・ウィズせつつ推進団体)



● 活動日時:毎月第2土曜日 14:00～15:30

● 参加費:200円/回

(お茶・お菓子付)

● 活動場所:正音寺会館

● 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

みんなのせつつ村は、独りぼっちをなくすために、だれもがお互いを大事にし合いながら繋がりをもつ集いの場です。運営者には様々な専門知識を持った者が居りますので、勉強になる話が聞けたり、DVD観賞や会話を楽しんだりと日によって様々な内容の活動をしています！

何事も初めて参加する時は勇気がいると思いますが、一度参加されますと関わりたくなる団体ですので、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

地図



住所：摂津市東正雀7-4

活動の様子など



インド式ヨガ



- 活動日時:毎月第1～3水曜日 10:00～11:30
- 会費:1,000円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数:平均15名程度
- 対象者:女性はどなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

基本を大切に、年齢に応じた内容のインド式ヨガをしています。
親睦会などもしていますのでメンバー同士の仲が良く、わきあいあい
とヨガを楽しんでいます！！

場所の関係上、参加希望の方はキャンセル待ちになります。

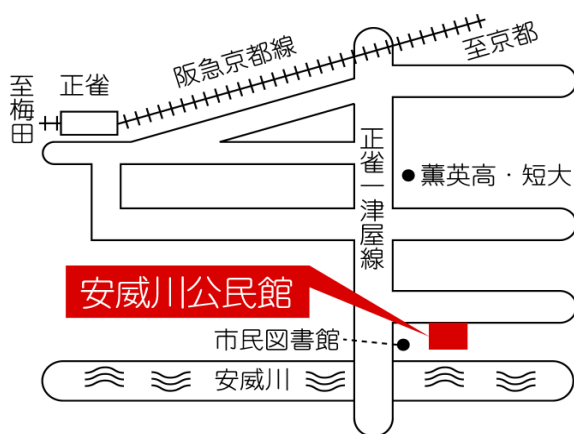
参加を希望される方は、まずは見学にてご相談ください。

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



安威川公民館囲碁クラブ



- 活動日時:毎週木曜日 13:00～17:00
- 会費:1,200円/年
- 活動場所:安威川公民館
- 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

囲碁対局により、部員の融和と親睦を図っています。

囲碁の好きな方や、囲碁を始めてみよう！という方なら、どなたでも参加できます。楽しい仲間づくりをしましょう。

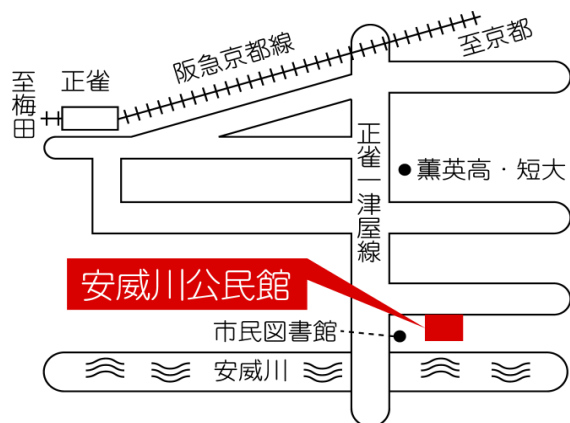
新しい方のご参加を、お待ちしております。

★ 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



住所：正雀4-9-28

活動の様子など



詩吟クラブ



● 活動日時:毎月第1～4木曜日 13:00～16:00

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 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

健康促進（のど・肺が鍛えられます）と親睦を図り、漢詩と歴史を勉強しています。老若男女問わず、詩吟が好きな方、興味のある方、今から始めてみよう！という方ならどなたでも、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。

無料体験受付中

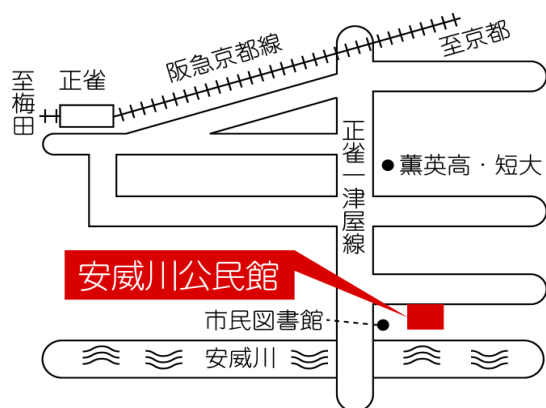
入会から3ヶ月分は、会費無料

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



アロマフットセラピー安威川



● 活動日時:毎月第1・3金曜日 10:00～11:30

● 会費:1,500円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均9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

この教室はコンディショニングという手法を使って、「調子が良いのが当たり前」を目指しています。コンディショニングは誰でも簡単にできて、心も体も両方から整っていきます。年齢を問わず受講でき、先生には「頑張らないをモットーに力を抜いて調整しましょう」と声かけされます。とても明るく楽しい教室です。

腰痛・肩こり改善、冷え性でお悩みの方、疲れが取れない・だるい・しんどいなどの不調も改善することができます。

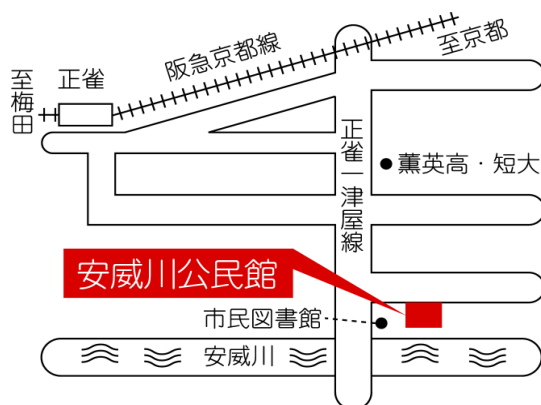
定員に限りがある為、まずは見学にてご相談下さい。

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



お琴クラブ



- 活動日時:毎月第1・3金曜日 13:00～17:00
- 会費:3,000円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数: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

お琴クラブでは、演奏する側はもちろんですが、聞いて下さる方にお琴を親しんでいただけるようにすることをモットーに活動しています！

お琴の曲はもちろんですが、365日の紙飛行機や瀬戸の花嫁、大きな古時計等、お子様からご年配の方に親しみやすい曲を練習しています。

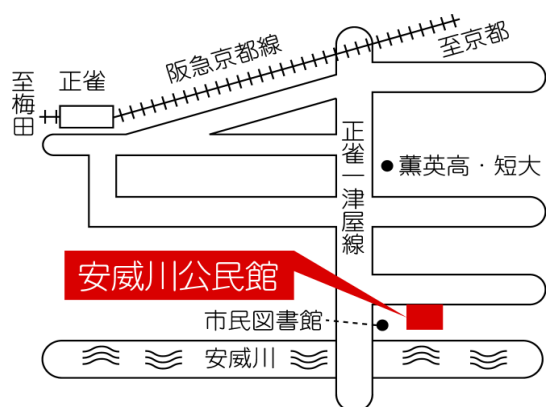
老若男女問わずどなたでも参加して頂けますので、まずは見学にお越しください！！

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



茶道クラブ



● 活動日時:毎月第2・4水曜日月2回 13:00~17:00

● 会費:2,000円/月

(お茶代・お菓子代含む)

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均5名程

● 対象者:どなたでも

参加できます

団体紹介・メッセージ

お茶を飲んで健康で、若々しく！！

安威川公民館には点茶盤があり、立礼によりお茶の作法・お点前の練習をしておりますので、正座が厳しい方もご参加頂けます。

11月には口切の茶事、1月には初釜がございます。公民館まつりが10月に催されこの日はクラブ員の皆さんにも着物を着用していただいております。

興味をもたれた方はぜひ見学にお越しください。

点茶盤：立礼式の机 立礼：椅子と机を使用したお点前

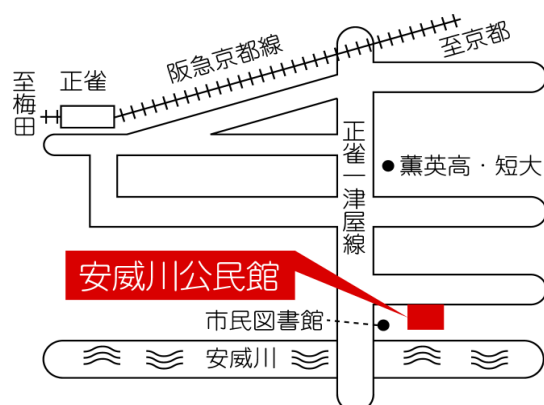
(ひざの悪い方には是非)

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



安威川ウェルネスクラブ



- 活動日時:毎月第1～4火曜日 10:15～11:45
- 会費:2,000円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数:平均10名程度
- 対象者:女性のみ参加できます

団体紹介・メッセージ

安威川ウェルネスクラブでは、中国の気功を大事にしながら、ゆったりとした音楽に合わせて舞うことで体を鍛えることができる舞拳をしています。その他にも、音楽に合わせて準備体操やストレッチ、ステップを踏んだりと様々な方法で体を動かしています！

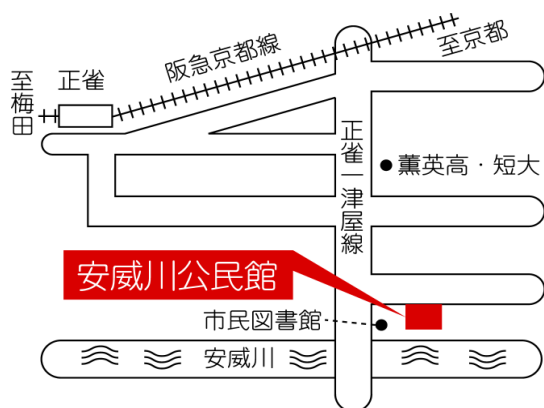
第1～3火曜日は先生の指導のもと、第4火曜日は自主練習で活動しています。気になられた方はぜひ見学にお越しください。

★ 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：正雀4-6-28

活動の様子など



元気体操クラブ



- 活動日時:毎月第1・3月曜日 10:00~11:30
- 会費:1,000円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数:平均20名程
- 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

元気体操クラブでは、ゆびヨガ・簡単なリズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ等をしています。先生の指導では、体操の効果を分かりやすく説明してもらえるので意識して体を動かすことができます。

また、最後にアロマオイルの香りでリラクゼーションをするので、心も体もスッキリします！

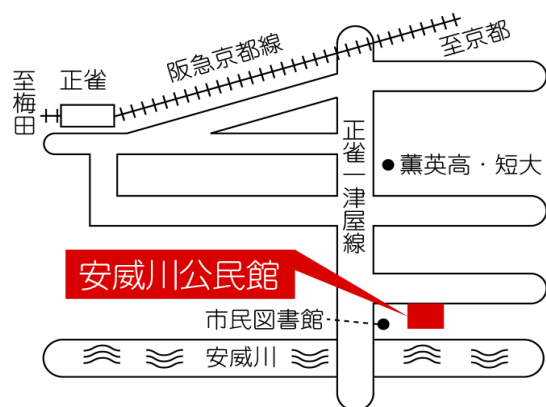
見学をご希望される方は、お問合せください。

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



写壇摂津



- 活動日時:毎月第1月曜日 13:00~15:00
- 会費:500円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数:平均6名程度
- 対象者:写真に興味のある方なら
どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

写壇摂津では、月1回、各自で撮ってきた写真をお互いに評価をしています。また、年3回（公民館まつりや摂津市民芸能文化祭等）に写真の出展もしています。

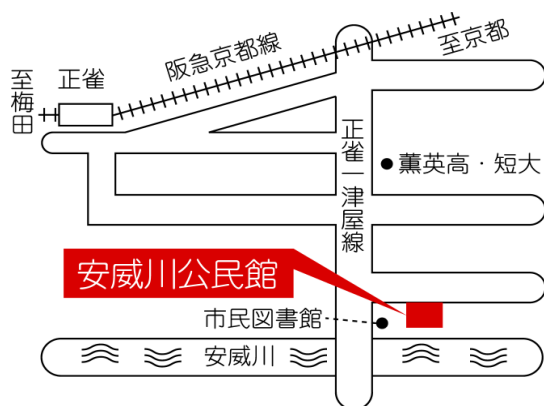
写真について意見交換をしませんか。まずは見学にお越しください。

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



写壇摂津

アトリエ虹



- 活動日時:毎月第1・3月曜日 13:30～16:00
- 会費:2,500円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 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

皆で楽しくわいわい話しながら絵を描いています。
画題は各自で持ってくる日や先生が用意してくれる日があるので、自分が描きたい絵を描くことも出来ます。

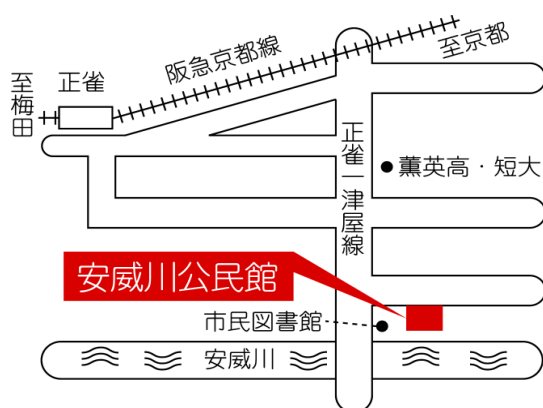
わからないことがあれば先生に聞けるので、初心者の方も安心して
お越しください！

★ 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

☎ 06-6150-6140

地図



住所：正雀4-9-28

活動の様子など

お気軽にお越しください！



カノンフォークダンスサークル



● 活動日時:毎月第1～4火曜日 13:30～15:30

● 月会費:1,000円

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均19名程度

● 対象者:成人されている方は
どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

カノンフォークダンスサークルでは、楽しく踊ることを大切にしています。リズムにのってステップを踏んで、頭も体も健康に若々しく！！

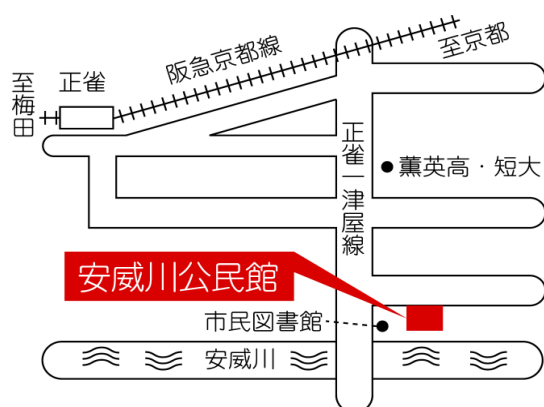
無料体験をしていますので、気になられた方は、一度見学にお越しいただき、是非フォークダンスの楽しさを体験してください。

★ 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



住所：正雀4-9-28

活動の様子など



大人のぬり絵クラブ



- 活動日時:毎月第1・3金曜日 13:30~15:00
- 会費:1,300円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 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

第1金曜日は先生に題材を用意していただき、塗り方のポイントを教えてもらいます。第3金曜日は先生は来られませんが、生徒同士で教え合いながら塗り絵をしています。

大人の塗り絵ですので、単色を塗っていくのではなく、出したい色を考えながら色を重ねていきますので、頭の体操にもなります！！

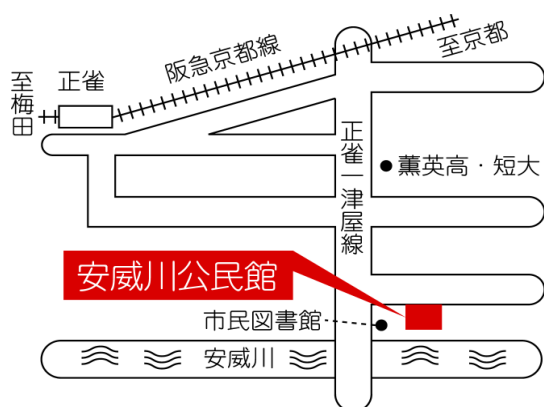
初心者の方、興味のある方、第1金曜日は先生に教えてもらいますので安心して体験にお越しください！

★ 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

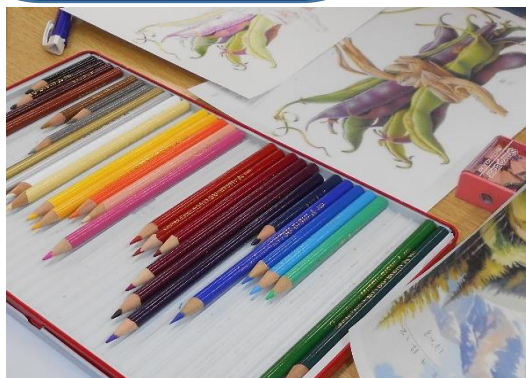
☎ 06-6155-6140

地図



住所：正雀4-9-28

活動の様子など



安威川G・Bクラブ



- 活動日時:毎週月・火・木・金曜日 8:30~11:00
- 会費:1,000円/年
- 活動場所:安威川公民館裏の公園
- 参加人数:平均6名程度
- 対象者:どなたでも参加できます

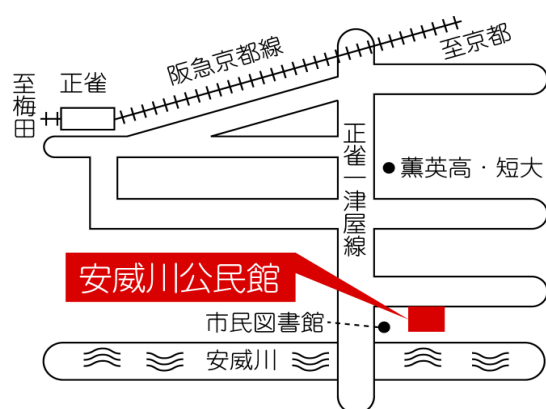
団体紹介・メッセージ

安威川G・B（ゲートボール）クラブでは初心者もいますので、簡単なルールに変更して、ゲートボールの練習をしています。

練習中はグラウンド内を歩き回りますので足腰が強くなり、どこにボールを持っていくといいのかを考えますので脳力トレーニングにもなります！

道具の貸し出しもしておりますので、初めての方も安心して参加していただけます。初心者の方大歓迎です。楽しいゲームですので、ぜひ見学にお越しください！

地図



住所：正雀4-9-28

活動の様子など



安威川フラダンス レイ・ピカケ



● 活動日時:毎月第2～4水曜日 13:30～15:00

● 会費:2,500円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均10名程度

● 対象者:女性はどなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

第2・4水曜日は先生の指導のもと、第3水曜日は自分達で年数回ある本番に向けてフラダンスの練習をしています。

股関節が悪く、筋力アップを目的にフラダンスを始めた会員も居ますので、楽しく足腰を鍛えたい方にお勧めです！

練習の後はお茶を飲みに行ったり、他のグループと合同でクリスマスパーティーをしたりと、楽しみもたくさんあります。

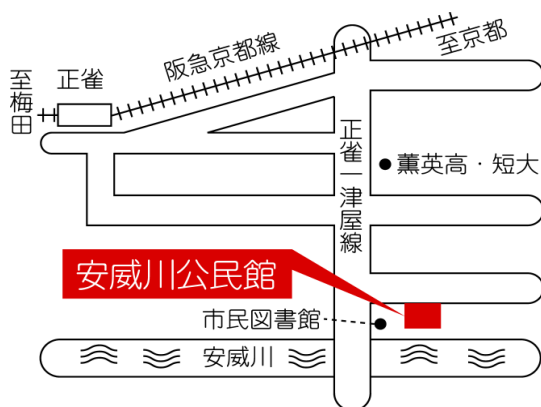
是非一度見学にお越しください！！

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



摂津で童謡を語り継ぐ会



● 活動日時:毎月第2・4土曜日 10:00～11:30

● 会費:2,000円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均14名程度

● 対象者:女性はどなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

摂津で童謡を語り継ぐ会では、声の出し方・発音・身体の使い方を意識しながら童謡、唱歌をはじめいろいろなジャンルの歌にも取り組んでいます。合唱曲になることで深みが出ますので、曲の楽しさが増します。また、景色が浮かぶように歌うことも大切にしていますので、曲ができた経緯を知る機会もあり、馴染みの童謡も違った角度から歌うことができることも魅力です。

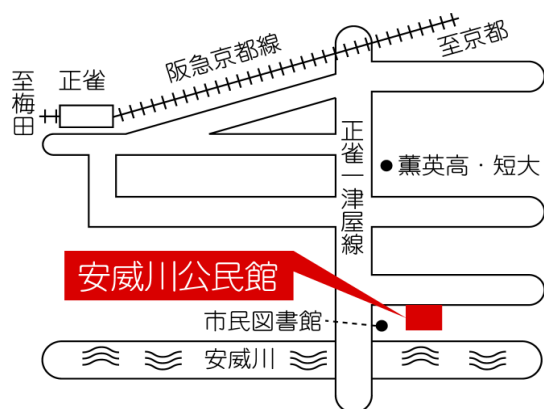
先生の指導から段々と上手になっていくことも楽しく、生きがいになっています。初心者も大歓迎ですので、是非見学にお越しください！

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



イス体操クラブ



● 活動日時:毎月第2・4火曜日 10:00～11:30

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均25名程度

● 対象者:女性はどなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

イス体操クラブでは女性に大切な骨盤底筋を鍛えることを中心に、ボールやポール（姫トレ）を使った体操や、指体操等の脳トレーニングを主にしています。先生のレパートリーが広いので、その他にも様々な体操をすることができます！！体操中は名札を付けていますのでメンバー同士の交流がしやすく、年2～3回交流会もありますので、わきあいあいと仲良く活動しています。

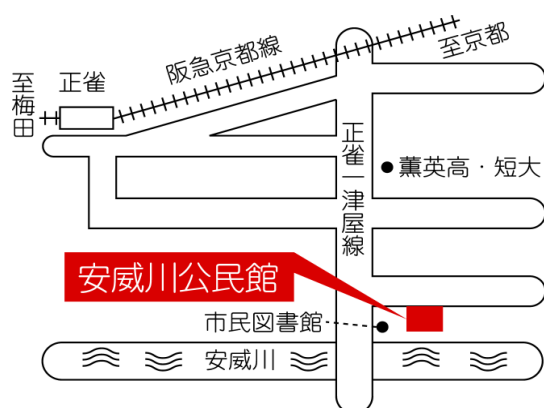
人気の活動となっていますので、キャンセル待ちになりますが、入会をご希望される方は、一度見学にお越しください！

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



歌で脳トレクラブ



● 活動日時:毎月第4火曜日 13:30~15:00

● 会費:1,000円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 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

歌で脳トレクラブでは、童謡を歌いながら脳のトレーニングをしています!!
お馴染みの曲を歌いながら、体と頭を使うので楽しくトレーニングをすることができます。また、先生が季節に合わせたメニューを用意して頂けるので、活動の日が来るのがとても楽しみです。

皆でわきあいあいと懐かしい曲に合わせて、脳トレーニングしませんか。

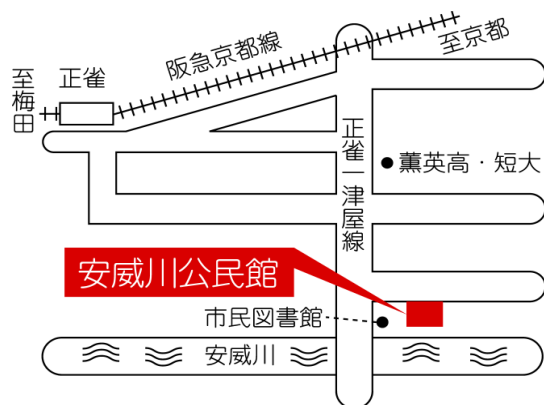
老若男女問わずどなたでも大歓迎です。ぜひ一度見学にお越しください!!

★ 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

☎ 06-6150-6140

地図



住所:正雀4-9-28

活動の様子など



ヨガ・マーガレットクラブ



● 活動日時:毎月第1～3土曜日 13:00～14:30

● 会費:2,000円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 参加人数:平均10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

ヨガ・マーガレットクラブでは、第1～3土曜日は、先生の指導のもと、座った状態・立った状態・棒を使ってと様々な方法で筋肉を刺激し、体をほぐしています。

体操の前後で体の動き具合の確認をすることもありますので、違いを体感することができ、活動が楽しいので長く続けることができます。

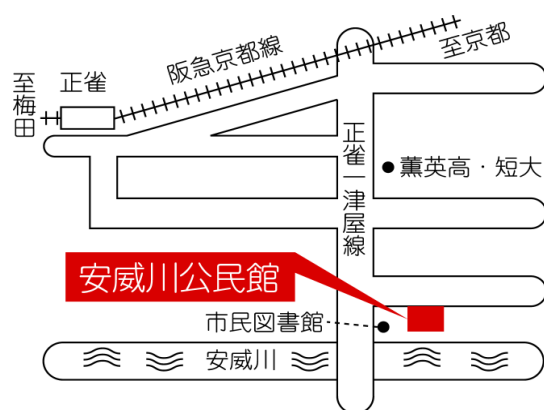
一緒に気持ちよく体を動かしませんか。まずは見学にお越しください。活動場所の借用費用等をメンバーで割っていますので、会費は変動することがあります。

★ 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: 正雀 4-9-28

活動の様子など



ヨガ健康体操クラブ



● 活動日時:毎月第1～3土曜日 14:45～17:00

● 会費:2,000円/月

入会金:500円

● 活動場所:安威川公民館

● 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

ヨガ健康体操クラブでは、先生の指導のもと、座った状態・立った状態・棒を使ってと様々な方法で筋肉を刺激し、体をほぐしています。体操の前後で体の動き具合の確認をすることもありますので、違いを体感することができます。

楽しみながら一緒に気持ちよく体を動かしませんか。

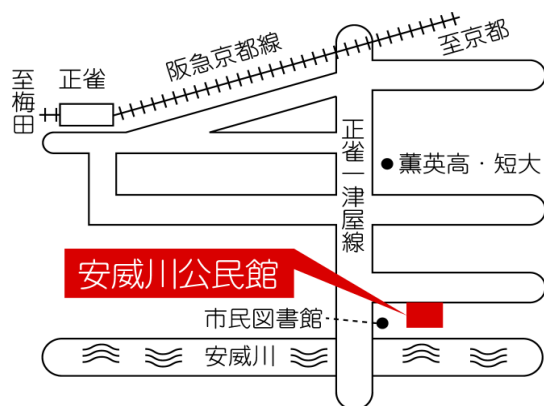
参加をご希望される方は、まずは見学にお越しください。

★ 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：正雀4-9-28

活動の様子など



書道クラブ



● 活動日時:毎月第1～3木曜日 10:00～12:00

● 会費:2,000円/月

1ヶ月間練習を休んだ月は
会費1,000円になります

● 部員数:10名程度

● 活動場所:安威川公民館

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

書道クラブでは、月に3種類（随意・臨書・規定）の課題で練習をしています。書いたものは、先生が丁寧に添削してくださり、書き方がわからないものはわかりやすく教えて下さいますので、初心者でも安心して参加していただけます。メンバー同士がコミュニケーションをとることも大切に行っていますので、忘年会などのイベントもあり、とても楽しく活動しています。

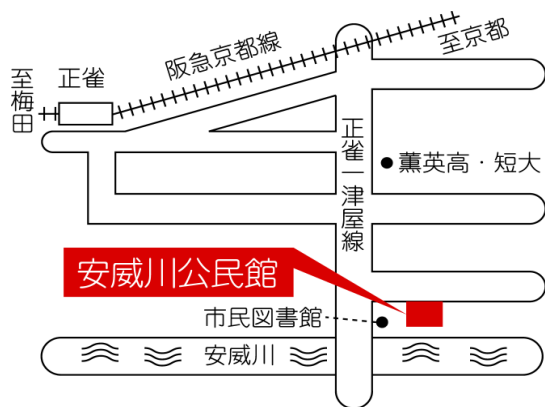
書道は脳にとってもいい刺激を与えられています。字の練習をしながら、認知症予防しませんか。ぜひ見学にお越しください！

★ 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

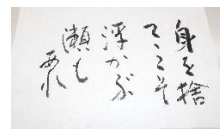
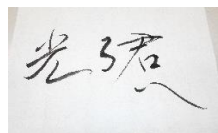
☎ 06-6155-6140

地図



住所: 正雀 4-9-28

活動の様子など



あすなろ体操



● 活動日時:第1～3金曜日 14:00～15:30

● 参加費:500円/月

● 活動場所:安威川公民館

● 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

あすなろ体操は、主に摂津みんなで体操四部作を行っています。

立ちながら体操を行うことが不安な方も椅子に座りながら体操に参加していただけますので安心です。その他、懐かしい曲で歌体操を行い脳トレも行っています。定期的に参加して、心と身体の健康づくりを一緒に行いましょう。

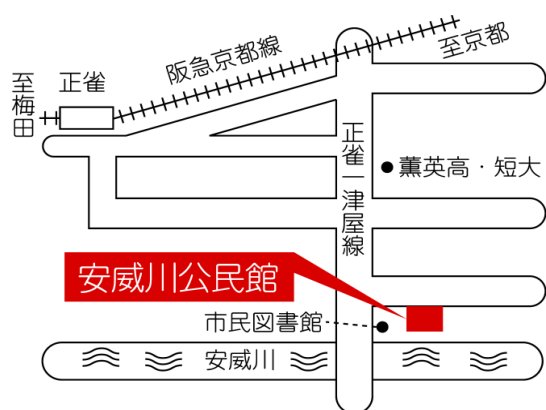
安威川公民館までの送迎は行っていませんので、自力で来られる方に限ります。

★ 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



住所：正雀4-9-28

活動の様子など



女声コーラス響



- 活動日時:毎月第1・3土曜日 9:45~12:00
- 会費:2,000円/月
- 活動場所:安威川公民館
- 参加人数:平均17名程度
- 対象者:音楽好きな方なら
どなたでも参加で
きます

団体紹介・メッセージ

「女声コーラス響」は、長年50歳代から80歳代までの会員が世代を超えて指導者の下、ピアノに合わせて合唱を楽しんでいます。大きな声を出しハーモニーが揃った時は、気分爽快です。

素敵な明日のためにリフレッシュして、健康寿命をのばして自分らしく人生を楽しみましょう。

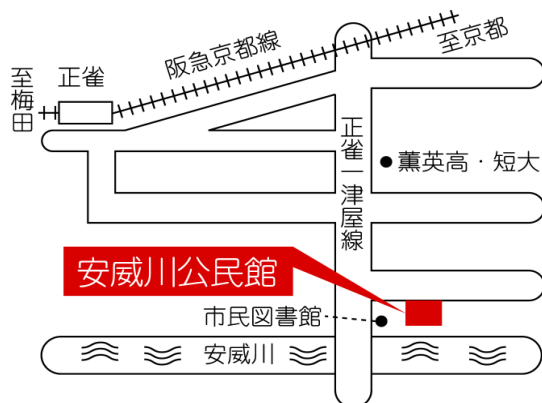
ぜひ、お気軽に体験・見学のお申込みをお待ちしております。

★ 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



住所: 正雀4-9-28

活動の様子など



パソコン・スマホ教室



● 活動日時：毎月第1・3火曜日

①パソコン 9:30~12:00 ②スマホ 13:00~15:00

● 受講料：各500円/回

● 活動場所：安威川公民館

● 定員:8名

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

「基本操作からお困り事相談！初心者の方からスマホをもっと使いこなしたい方。

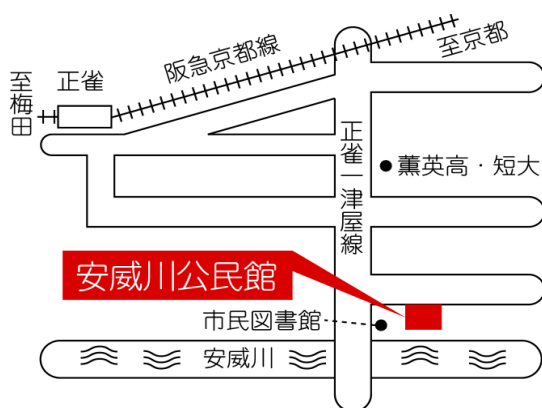
スマホの便利さ楽しさを一緒に体験しましょう」

★ 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

地図



住所：正雀4-9-28

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

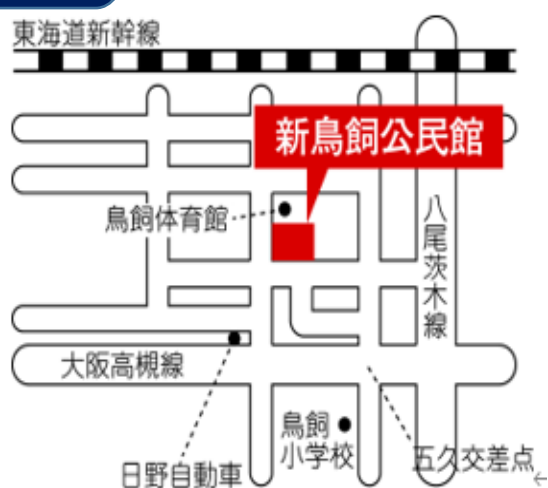
団体紹介・メッセージ

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6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)

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)