＜令和7年6月　発行＞

高齢者のための地域活動マップ

【第三中学校区】

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。

初心者歓迎　趣味
カフェ　運動

① 千里丘公民館（千里丘３－９－４７）

○	○	○	○	千里丘いきいきサロン	1
○			○	千里丘健康体操クラブ	2
○		○		フラ・ハウオリ	3
○		○	○	フォークダンスサークル「ダイヤ」	4
○		○		千里丘E・S・S	5
○			○	イキイキわくわくクラブ	6
○		○		写真クラブ　いろどり会	7
○			○	ハッピーストレッチタイム	8
○		○		ボールペン習字サークル	9
○		○		新ハーモニーきらら	10
○		○		書道クラブ	11
○		○		リンパ・イスヨガ	12
○		○		健康麻雀の会	13
○		○		千里丘ウクレレクラブ	14

② 市場公民館（千里丘６－１１－１）

○	○	○	○	千里丘いきいきサロン	1
○			○	市場あじさい	15

③ 第１０集会所（千里丘５－８－２８）

○	○	○	○	千里丘いきいきサロン	1
○	○		○	つどい場	16

④ きりんデイサービスセンター（千里丘３－１６－７）

○	○		○	きりんカフェ	17

⑤ 味舌上公民館（千里丘５－１－６）

○	○	○	○	千里丘いきいきサロン	1
○			○	たけのはな体操クラブ	18

初心者歓迎　趣味
カフェ　運動

⑥ 三宅スポーツセンター　旧三宅小学校－多目的ホール－（千里丘東１－１７－４６）

○	○	○	○	三宅リハサロン・サロン	19

⑦ サロンせんりおか（千里丘東２－１４－１３）

○	○		○	通いの場　街かどデイハウス	20

⑧ 千里丘協立診療所（千里丘東２－１２－１０）

○	○		○	健康体操	21

⑨ 第２集会所（香露園４－１５）

○			○	K・S・K（香露園・すこやか・健康クラブ）	22

⑩ 鶴野会館（鶴野２－９－５）

○	○		○	つるのつどい場	23

⑪ 第３４集会所（香露園２７－１２）

○		○	○	ヨガサークル	24

⑫ 囲碁サロン千里丘（千里丘東２－１０－１フォルテ摂津）

○		○		囲碁サロン千里丘	25

⑬ 第３８集会所（鶴野４－２０－１５）

○	○	○	○	レアリーゼ	26
○	○	○	○	ル・リアン	27

初心者歓迎　趣味
カフェ　運動

⑭ せっつ桜苑　老人センター（桜町１－１－１１）

				整体リズム健康体操同好会（火）	28
				桜はつらつグループ	29
				整体リズム健康体操同好会（木）	30
				つどい場桜	31
				スマホSOSクラブ	32

⑮ いきいきプラザ（香露園３２－１９）

				柳田リハサロン・サロン	33
				お達者クラブ	34
				洋裁同好会	35

⑯ アドリーム千里丘（鶴野４－３－３４）

				Mare・ダンシング桂	36

⑰ 第8集会所（千里丘１－６－２４）

				コミュニティサロン　sen l cafe	37

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
				スクラップブッキングfun	複数校区－４

千里丘いきいきサロン

活動	活動場所	活動日時	対象者（高齢者の方）
いきいきサロン	千里丘公民館	巡回で開催	千里丘町会・千里丘１丁目自治会
	市場公民館		市場・千里丘西・ユニハイム 各自治会
	第10集会所		
	味舌上公民館		竹之鼻自治会

● 参加費:200円/回

団体紹介・メッセージ

千里丘小学校区のサロンは、校区福祉委員会が中心となって、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されています。

開催場所に該当する各地域の高齢者の方、是非ご参加下さい。

★　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

活動場所住所

★千里丘公民館
　千里丘３－９－４７
★市場公民館
　千里丘６－１１－１
★味舌上公民館
　千里丘５－１－６
★第１０集会所
　千里丘５－８－２８

活動の様子など

千里丘健康体操クラブ

● 活動日時:毎月第1～3金曜日 13：30～15：00

● 会費:500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 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や脳力トレーニング・筋力トレーニングを行い、老化防止と健全な生活を維持することを目的に、生きがいを作り上げる活動をしています！！

年２回ある発表会に向けて、皆で力を合わせて練習をしているので、歌体操の練習のやりがいもあります。

気になられた方は、ぜひ遊びにお越しください！

★　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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

フラ・ハウオリ

● 活動日時:毎月第1･3火曜日 10：00～12：00

● 会費:2,500円/2回

● 活動場所:千里丘公民館

● 参加人数:平均８名程

● 対象者:30～80代の方は
どなたでも参加
できます

団体紹介・メッセージ

美しいハワイアンのメロディに合わせてゆったりと踊ることで、適度に運動をしています。また、発表の場があることも嬉しく、生きがいになっています。みんな仲が良く、フラダンスの練習も熱心で、休憩時間もお互いにアドバイスしながら練習するほどです。

フラダンスを楽しみながら、一緒に体を動かしてみませんか。

★　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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

是非、見学にお越しください！

フォークダンスサークル「ダイヤ」

● 活動日時:毎月第1～4木曜日 13：00～15：30

● 会費:500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 参加人数:平均17名程度

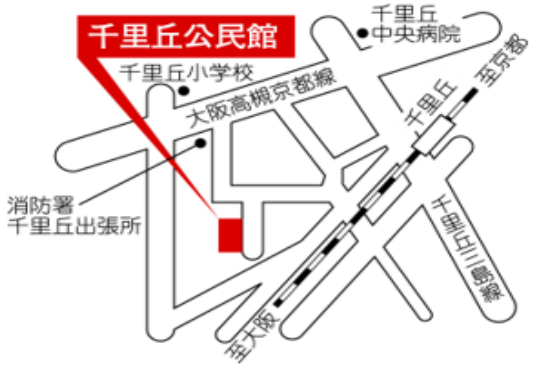
● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

みんなで、フォークダンスを楽しんでいます。
フォークダンスに興味のある方は、まずは見学、体験に一度お越しください。いつでも、お待ちしております。もちろん、男性・初心者の方も、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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

千里丘E・S・S

● 活動日時:毎月第1～3金曜日 10：10～11：30

● 会費:2,500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 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

ネイティブの先生と英会話で勉強するので、堅苦しくなく、楽しみながら学ぶことができます！家で英語の文を考えて来て発表する時間がありますので、自分のレベルに合わせて勉強できるところが魅力です。

根気よくレッスンに参加していると、ネイティブの先生の話も段々と聞き取れるようになり、英語で返答することも出来るようになっていくので、成長していることを実感することができます。

見学前には活動日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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

イキイキわくわくクラブ

● 活動日時:毎月第1～3火曜日 13：30～15：15

● 会費:1,500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 参加人数:平均15名程度

● 対象者:60歳以上の女性は
どなたでも参加
できます

団体紹介・メッセージ

エアロビックス・ストレッチ・筋力トレーニングでいつまでも健康に若々しく！イキイキわくわくクラブでは、音楽に合わせて体を動かしたり、マットを使って筋力トレーニングやストレッチをしています。

皆で会話を楽しみながら体操をしていますので、活動日がくることが待ち遠しくなります！！　入会希望の方は、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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

写真クラブ　いろどり会

● 活動日時:毎月第2火曜日 13：30～15：30

● 会費:2,000円/年

● 活動場所:千里丘公民館

● 参加人数:平均５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

いろどり会では、メンバー同士の仲が良く、わきあいあいと月例会（勉強会）を毎月１回と撮影会を年に数回行っています。

フォトアドバイザーやクラブ員に気軽に質問することができますので、初心者でも、のびのびと活動できます。

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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

ハッピーストレッチタイム

● 活動日時:毎週月曜日 15：30～17：00

● 会費:2,500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 参加人数:平均16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、呼吸を大切にしながら、健康と美容のためにダンスやストレッチ、骨盤底筋も鍛えます。

なぜその動きが体に良いのかを教えてもらえますので、意識して体を動かすことができます。最後には先生が持ってきてくれるアロマに癒されながらリラクゼーションをして、心も体もすっきりします！！

無料で体験できますので、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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

ボールペン習字サークル

● 活動日時:毎月第1･3木曜日 13：30～15：30

● 会費:2,500円/月

● 活動場所:千里丘公民館

● 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

メンバー相互の親睦をはかり、ボールペン・筆について会員全員がレベルアップすることを目的としています。

また、活動内容については、先生が用意する課題を使いながら、ボールペン・筆の練習をしています。

ぜひお気軽に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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

新ハーモニーきらら

●活動日時:毎月第2･4木曜日 10：00～12：00

●会費:2,500円/月

●活動場所:千里丘公民館

●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

新ハーモニーきららは、女声コーラスのクラブです。活動は発声練習の後に公民館まつりとせっつ市民合唱祭での本番に向けて、コーラスの練習をしています。

歌うことは、簡単に行うことができる健康法の一つと言われています！！

コーラスを楽しみながら、体と心の健康維持をしませんか。

初心者の方でも大歓迎です。お気軽に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：千里丘３－９－４７

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:2,500円/月

●活動場所:千里丘公民館

●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

書道クラブの活動では、先生が用意してくださる課題や、自分が書きたい字の練習をすることができます。先生に添削していただきますが、このクラブでは強要されることがありませんので、自由に書くことができるところが魅力です。

書道は脳が活発になって認知症予防になると言われています。お坊さんが長生きなのも、写経などでよく指先をつかっているからだとか！

学生時代とは違って、一度体験してみると書道の魅力に引き込まれるかもしれません。書道の道具をお持ちでない方も、メンバーの物をお貸ししますので、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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

リンパ・イスヨガ

● 活動日時:毎月第2･4月曜日 10：00～11：30

● 会費:1,000円/月

●活動場所:千里丘公民館

● 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

身体のリンパをボールを使ってマッサージを行い、血行を良くします。
手の血行が良いと全身の血行が良くなるので、手の指と指の間も丁寧にマッサージを行いますが、イスに座りながら無理なく行います。
一度見学にお越し下さい。

★　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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

健康麻雀の会

●活動日時:毎週月曜日 13：00～17：00

●年会費:1,000円/年

●活動場所:千里丘公民館

●定員:平均１５名

●対象者:麻雀の経験がある方

団体紹介・メッセージ

毎週月曜日千里丘公民館で、健康麻雀を行っています。
みんなとお金を賭けずにワイワイ楽しんでいます。
楽しいだけではなく手先を活用し、牌を覚えたり思い出す必要があるため記憶力もアップ‼
脳トレにもなり、女性の方も参加しやすい雰囲気です。
麻雀が大好きで経験がある方、是非一緒に楽しみませんか。

★　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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

千里丘ウクレレクラブ

●活動日時:第１～３土曜日 10：30～12：00

●会費:2,000円/回

●活動場所:千里丘公民館

●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

懐かしのハワイアン、童謡から懐メロまで誰でも気軽に楽しくをモットーにしています。
老人福祉施設の訪問等の活動も行っています。

★　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：千里丘３－９－４７

活動の様子など

市場あじさい

●活動日時:毎月第2･4水曜日 10：00～11：30

●会費:3,000円/年

●活動場所:市場公民館

●参加人数:平均10名程度

●対象者:老人クラブの市場OB会、
市場自治会会員の方は
どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

呼吸を意識しながらリンパや血液の流れをよくすることを目標に体操する日や、歌体操・筋力トレーニングをする日があります。

音楽にあわせて体を動かすことはとても楽しく、一人ではないので長く続けることができています！！

気になられた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：千里丘６－１１－１

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:毎週水曜日

①10：00～12：00 ②13：30～15：30

● 参加費:100円/回

● 活動場所:第10集会所

● 参加人数: 各平均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

活動の初めには『思い出そう・考え出そうコーナー』で自己紹介と、認知症予防で一週間の出来事を皆の前で話して頂いています。その後はゲームや体操、お茶を飲みながらのおしゃべりと、とても楽しい時間を過ごすことができます！！また、月2回、保健センターより体操の先生が来られ、体操や脳力トレーニングもしています。

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：千里丘５－８－２８

活動の様子など

きりんカフェ

● 活動日時:偶数月の第３日曜日 10：00～12：00

● 参加費:200円/回

● 活動場所:
きりんデイサービスセンター

● 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

きりんカフェは、地域のみなさんが自由に集える場を目指します。介護の事、認知症の事、それ以外何でも気軽にご相談できる場所です。

きりんデイのご利用者様・ご家族様から地域の方々、お子さんも大歓迎です。おしゃべりだけでも結構です。自由にお越しください。

カフェの途中には、頭と体の体操をして脳の活性となる楽しいレクリエーションを行っています。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：千里丘３－１６－７

活動の様子など

スタッフの手作りおやつをご用意してお待ちしています。ぜひ、おしゃべりしに来てください。

たけのはな体操クラブ

● 活動日時:毎月第1～3月曜日 14：00～15：30

● 会費:500円/月

● 活動場所:味舌上公民館

● 参加人数:平均22名程

● 対象者:竹之鼻自治会会員

団体紹介・メッセージ

「たけのはな体操クラブ」は、竹之鼻自治会所属の老人会、婦人会の共同参画により誕生して、１０年目を迎えます。

活動内容は、歌合唱に始まり摂津みんなで体操四部作や、脳トレ・筋トレを行い、楽しみながら健康づくりに励んでおります。

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　★

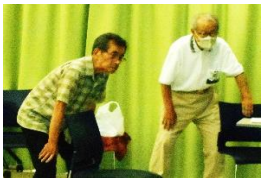
社会福祉協議会　地域福祉課　地域係　生活支援コーディネーター

☎　０６－６１５５－６１４０

地図

住所：千里丘５－１－６

活動の様子など



三宅リハサロン・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2金曜日	10：00～12：30	旧三宅小学校 （カムカムルーム）	三宅地区 高齢者
健康体操	第4金曜日	10：00～11：00		

● 参加費:300円/回　（リハサロン参加の場合、お弁当代として）

団体紹介・メッセージ

三宅リハサロンは、民生委員やボランティアが中心となって地域福祉活動として実施されています。

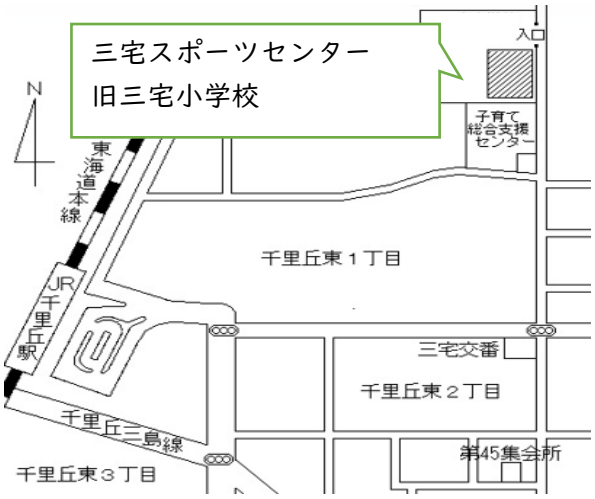
三宅ふるさと祭、市民体育祭、地域防災訓練等にも参加しています。

★　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

地図



住所：千里丘１－１７－４６

活動の様子など

通いの場 街かどデイハウス

（千里丘協立診療所ボランティアグループ）

● 活動日時：毎週火･木･土曜日 10：00～15：00
(祝日も開所しています)

● 参加費:800円/日
（昼食･おやつ･飲み物代込）

● 活動場所:サロンせんりおか

● 参加人数:平均12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

住民団体が運営する通所サービスです。健康チェック後に、体操やジャンボトランプ、楽しい仲間とのおしゃべりや、美味しいと評判の昼食をみんなで一緒に食べて楽しい1日を過ごして頂けます。

昼食の準備の都合上、参加の前日10：00までにご連絡ください。

★要支援1･2、要介護1･2の方も参加できます！
★ガイドヘルパーさんの付き添いで通所されている方もいらっしゃいます。
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

住所：千里丘東２－１４－１３

活動の様子など

健康体操

（千里丘協立診療所 健康友の会）

● 活動日時:毎月第1･3水曜日 14：00～15：00

● 参加費:年間1,200円

● 参加人数:平均15名程度

● 活動場所:千里丘協立診療所
3階多目的室

● 対象者:千里丘協立診療所
健康友の会会員の方

団体紹介・メッセージ

講師の笑顔と軽快な話術に参加者達はどんどん引き込まれ、楽しい雰囲気の中で、呼吸法を取り入れた健康体操の指導を受けられます。

間接や機能を改善し、身体が楽になりスッキリとして気持ちが良いです。

ぜひ、一度見学にお越しください。

★　お問い合わせ先　★

千里丘協立診療所　０７２－６２２－８６３８

地図

住所：千里丘東２－１２－１０

活動の様子など

K・S・K（香露園・すこやか・健康クラブ）

● 活動日時:毎週火曜日 13：30～15：00

● 会費:200円/月

● 活動場所:第2集会所

● 参加人数:平均１３名程度

● 対象者:香露園自治会･老人会
会員はどなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

K･S･Kは、体操が始まる前に元看護師による血圧測定があり、色々な健康に関する悩みも相談に乗ってもらえます。

毎回、摂津みんなで体操四部作と発声練習を行います。その後の内容は週によって変わります。

ギター演奏による合唱、手話体操の指導、脳トレゲームなど無理なく楽しめる内容を取り入れていますので是非、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：香露園４－１５

活動の様子など

つるのつどい場（ゆびまるこパステル）

●活動日時:毎週木曜日 10：00～11：30

●参加費:100円/回（茶菓代）

●活動場所:鶴野会館

●参加人数:平均10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

参加者で塗り絵や工作、レクレーションを楽しんで行っています。毎月２回は、保健センターのリハビリ専門職の指導を受けて、椅子に座りながら出来る筋トレや脳トレを行っています。簡単な雑学をクイズ形式にして参加者の方に考えてもらうと、皆さん素敵な表情で考えて答えてくれます。 つるのつどい場は、明るく笑い声が絶えない時間となっています。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

地図

住所：鶴野２－９－５

活動の様子など

ヨガサークル

● 活動日時:毎月第1・3・4木曜日 12：00～17：00

● 会費:3,000円/月

● 活動場所:第34集会所

● 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

カフェ型つどい場　第34集会所（香露園）で、ヨガの指導を受けてヨガサークルを行っています。

ヨガを長く続けていると、自分の身体の調子や痛いところの対処法も分かり勉強になります。

活動が休みになると生活リズムや身体のリズムが崩れるし、メンバーと会話が出来ないことが寂しいという方が、とても多いです。

みなさんも一緒に楽しくヨガサークルに参加しませんか。

★　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

地図

住所：香露園２７－１２

活動の様子など

囲碁サロン千里丘

● 活動日時:月曜日～土曜日 13：00～18：00
（祝日も活動有、日曜日は休み）

● 会費:11,500円/月
1,300円/日
指導碁（有料）

● 活動場所:フォルテ摂津２階

● 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

囲碁サロン千里丘は、利用者同士の対局やプロ棋士やインストラクターの指導碁を受けることが出来ます。

清潔感のある室内で落ち着いた雰囲気の中、囲碁を楽しんでいただけるように心がけています。囲碁を行うと脳トレになり、ほどよく疲れて夜がぐっすりと眠れる方が増えています。

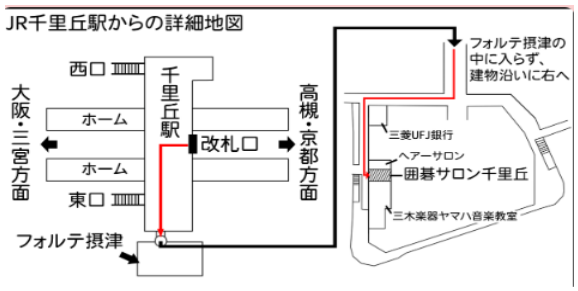
初心者の方も大歓迎です。是非一度見学にお越しくださ い。

★　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：千里丘東２-10-1-フォルテ摂津
２階（２１１号室）

活動の様子など

レアリーゼ

● 活動日時:第2･4土曜日 9：30～11：30

● 会費:1,500円/月

● 活動場所:第38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

「レアリーゼ」は、介護予防運動トレーナーの指導を受けながら、健康体操・脳トレとして指体操・運動と認知トレーニングを同時に行う『コグニサイズ』などを行っています。

その他、黒豆茶・トウモロコシ茶などの健康茶を飲みながらお菓子を食べて近況報告を行い参加者同士の交流を行っています。

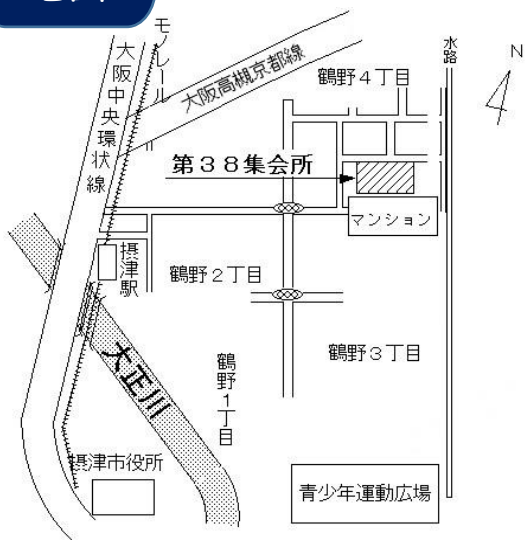
是非、参加してください。

★　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：鶴野４丁目２０－１５

活動の様子など

ル・リアン

● 活動日時：毎月第１水曜日・第３金曜日 13：30～15：00

● 参加費：1,000円/月

● 活動場所：第３８集会所

● 参加人数：平均16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

「ル・リアン」とは、誰かと誰かを繋げる『絆』という意味です。

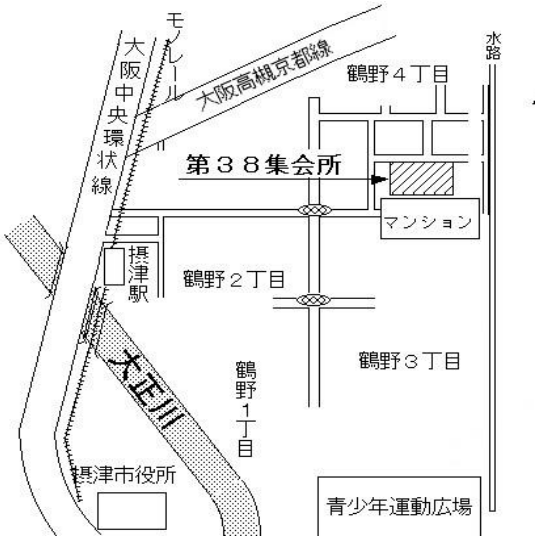
健康運動指導士（木下友恵）先生の指導で、呼吸法やリンパ流し、ボールも使ってほぐしながらストレッチを行います。指の体操で脳も活性化し認知症予防にもなります。楽しく掛け声を出しながらの筋トレ、有酸素運動で身体も心も整えます。月に一度ほど、体操後にティータイムでおしゃべりを楽しむ日もありますので心身共に元気になる場所です、是非ご参加ください。

★　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

地図



住所：鶴野４丁目２０－１５

活動の様子など

整体リズム健康体操同好会（火曜日）

● 活動日時:毎週火曜日 13：30～15：00

● 活動費:2,000円/月

● 活動場所:せっつ桜苑　4階

● 参加人数:平均12名程度

● 対象者: 60歳以上摂津市民

団体紹介・メッセージ

整体リズム健康体操同好会のメンバーはいつも笑顔で笑いが絶えません！

健康と整体を常に意識して、健康で明るくをモットーに活動しています。

月３回茂上先生の指導のもと、バランスボールやマットを使った体操、筋力トレーニング、ストレッチ、運動と認知トレーニングを同時に行う『コグニサイズ』を行っています。！参加希望の方はご連絡ください。

★　お問い合わせ先　★

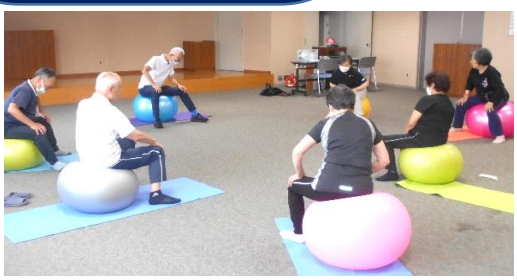
摂津市老人福祉センター　せっつ桜苑

☎　０７２－６３２－０３１６（休館日は、月曜日です）

地図

住所：桜町１－１－１１

活動の様子など



桜はつらつグループ

● 活動日時:毎週木曜日 10：00～11：30

● 会費:1,000円/年

● 活動場所:せっつ桜苑4階

● 参加人数:平均20名程度

● 対象者:60歳以上どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

桜はつらつグループは、和気あいあいグループのみなさんと健康維持のため、筋力トレーニング・摂津みんなで体操四部作等を行っています。

男性メンバーも6名在籍していますので、男性もお気軽にお越しください。

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。

★　お問い合わせ先　★

摂津市老人福祉センター　せっつ桜苑（休館日は、月曜日です）

☎　072－632－0316

地図

住所：桜町1－1－11

活動の様子など

整体リズム健康体操同好会（木曜日）

● 活動日時:毎週木曜日 13：30～15：00

● 活動費:2,000円/月

● 活動場所:せっつ桜苑

● 参加人数:平均15名程度

● 対象者:60歳以上摂津市民

団体紹介・メッセージ

整体リズム健康体操同好会のメンバーはいつも笑顔で笑いが絶えません！

健康と整体を常に意識して、健康で明るくをモットーに活動しています。

月３回茂上先生の指導のもと、バランスボールやマットを使った体操、筋力トレーニング、ストレッチ、運動と認知トレーニングを同時に行う『コグニサイズ』を行っています。参加希望の方はご連絡ください。

★　お問い合わせ先　★

摂津市老人福祉センター　せっつ桜苑（休館日は、月曜日です）

☎　０７２－６３２－０３１６

地図

住所：桜町１－１－１１

活動の様子など

つどい場桜

● 活動日時:毎週火曜日 10：00～12：00

● 料金:100円/回

● 活動場所:せっつ桜苑

● 参加人数:平均30名程度

● 対象者:概ね65歳以上の方

団体紹介・メッセージ

つどい場桜は、高齢者の「居場所」です。活動内容としては、簡単な体操や認知症予防ゲーム、歌やカラオケなどをしています。

時にはゆっくりと、お茶をいただきながらホッとしたり、だれかと一緒にお話をしたり。笑いあり、出会いありの、いつまでも「元気」でいられる介護予防の場です！

★　お問い合わせ先　★

摂津市老人福祉センター　せっつ桜苑

☎　０７２－６３２－０３１６（休館日は、月曜日です）

地図

住所：桜町１－１－１１

活動の様子など

スマホSOSクラブ

● 活動日時:毎月第2･4火曜日 13：30～15：30

● 会費:５００円/回

● 活動場所:せっつ桜苑

● 定員:15名

● 対象者:どなたでも
参加できます

団体紹介・メッセージ

“スマホ”困ったことはSOS！安心のスマホ教室へ。「スマホって便利だけど難しい…そんな風に感じている方いませんか？『スマホSOSクラブ』では、そんなあなたの疑問や不安を解消し、スマホをもっと楽しくするお手伝いを複数人のスタッフであなたのペースに合わせて指導します」

※スマートフォンを初めて使う方
※スマートフォンの操作に慣れていない方
※スマートフォンでもっといろいろなことをしたい方
※スマートフォンの基本操作（電話、メール、LINE、写真撮影など）
※インターネットの使い方（検索、ニュース、天気予報など）

怖がらずにみんなで一緒にスマホ生活を楽しみましょう。

★　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：桜町1－1－11

活動の様子など

柳田リハサロン・サロン

活動	活動日	活動時間	活動場所	対象者
ふれあいいきいきリハサロン（参加費：３００円）	第2月曜日	10：00～13：00	いきいきプラザ（3F）	75歳以上の方
憩いの場ふれあいサロン	第4水曜日	13：30～15：00		

団体紹介･メッセージ

柳田リハサロン・サロンは、柳田福祉委員会の『ふれあいサロン事業部会』が中心となって、ボランティア等と協力し地域福祉活動として実施しています。

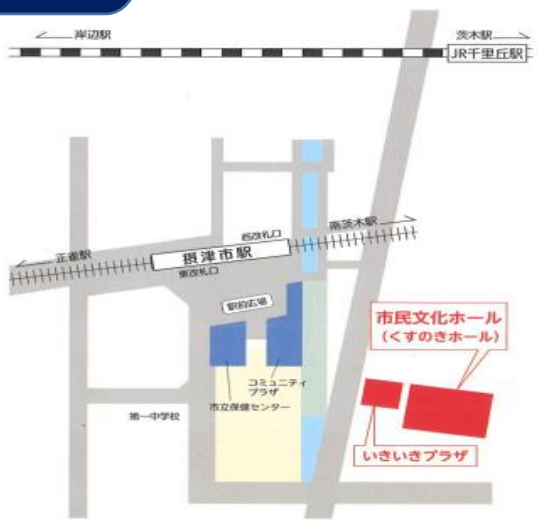
映画鑑賞会、ミニボーリング大会、新春かるた大会は『地域育成部会』各部会の活動などを〈福祉やなぎだ〉で発行している『広報部会』。
柳田福祉委員会は、地域の児童や高齢者が楽しめる活動を実施しています。

★　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

地図



住所：香露園３２－１９

活動の様子など

お達者クラブ

● 活動日時:毎週木曜日 13：00～15：30

● 会費:500円/月

● 活動場所:いきいきプラザ

● 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

摂津みんなで体操四部作や、ラジオ体操･ストレッチ･筋力トレーニング・歌を歌ったり、みんなで楽しい時間を過ごしています。

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。

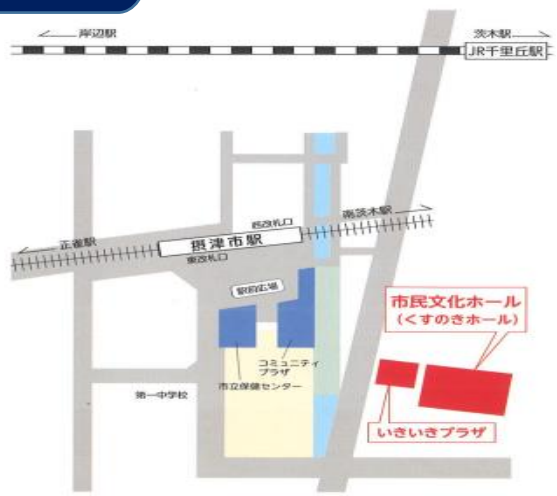
参加希望の方はお問い合わせください。

★　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：香露園３２－１９

活動の様子など

洋裁同好会

● 活動日時:毎月第１・３木曜日 １３：００～１６：００

● 会費:2,000円/月

● 活動場所:いきいきプラザ

● 参加人数:平均６名程度

● 対象者:60歳以上どなたでも参加できます

団体紹介・メッセージ

先生に教えていただき、お手持ちの布や着なくなった着物の帯で洋服や小物を作っています。

新しい方のご参加を、お待ちしております。

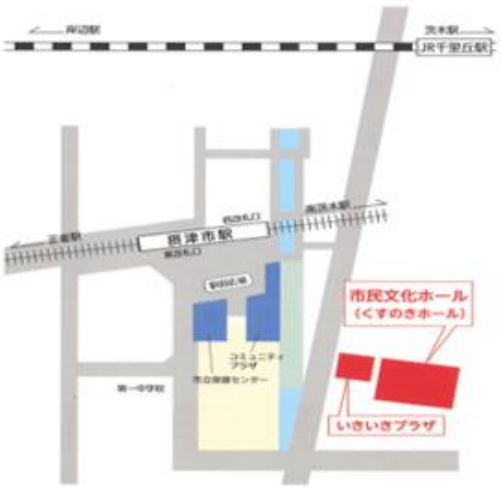
お部屋の都合上、人数制限があるので、参加の場合はお問い合わせください。

★　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：香露園３２－１９

活動の様子など

Mare・ダンシング桂

● 活動日時:毎週土曜日 15：30～17：30

● 会費:5,500円/月

● 活動場所:アドリーム千里丘
２階集会所

● 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

「Mare・ダンシング桂」は、摂津市在住の元タカラジェンヌ「夢路うらら」桂田典子先生がダンスの指導を行っています。
健康のため、楽しみのために一緒にダンスを教わりませんか。
老人ホームの慰問や地域のイベント、発表会にも参加しています。
興味がある方は、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：鶴野４丁目３－３４

活動の様子など

コミュニティサロン　sen I cafe

● 活動日時:毎週水曜日 10：00～12：00

● 会費:１００円/月
(茶菓子代含)

● 参加人数:平均10名程度

● 活動場所:第８集会所

● 対象者:どなたでも
参加できます

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。出入りも自由です。
お茶を飲みながら、おしゃべりを楽しむ時もあったり体操をしたり、童謡を唄ったり、折り紙やゲーム等、アットホームにその時々に考えて皆で楽しんでいます。

スマホの使い方や生活の中の相談事なども皆で話し合って解決しています。お近くの方は是非！ご連絡下さい。

★　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：千里丘１－６－２４

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

複数校区ー１

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

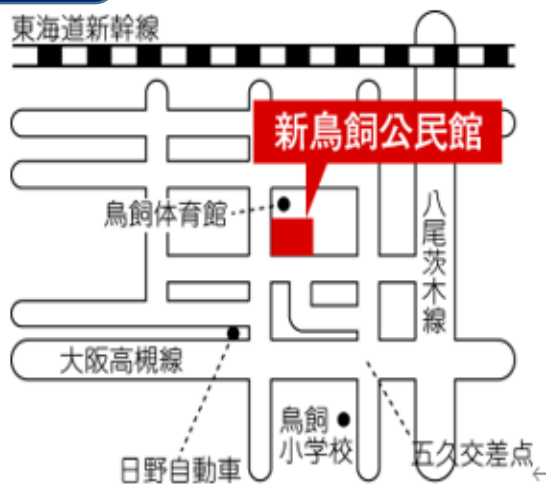
● 対象者:鳥飼地区
老人クラブ会員

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

複数校区－２

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

複数校区－３

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 １３：００～１５：００	安威川公民館
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6月30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