

シニアつどいの場マップ

健康づくりやつながりづくりでいきいきと！

このマップは、地域にお住いの高齢者を対象としたつどいの場で、取材や写真掲載にご協力いただいた活動を中心にご紹介しています。体操や喫茶などのつどいの場に足を運んで、交流の輪を広げてみませんか？このほかにも地域にはたくさんのつどいの場があります。知りたい情報がありましたら、都島区社会福祉協議会へお問合せください。



西都島
ロージムS100
 水曜 9:30~10:30~
 ふれあいセンター都島
 都島本通3-12-31
 06-6929-9500
 どなたでも
 無料
 座ってできる運動をします

西都島
男のeスポーツ
 第3木曜 10:00~11:00
 ふれあいセンター都島
 都島本通3-12-31
 06-6929-9500
 60歳以上の男性
 無料
 ゲーム機を使ってスポーツを楽しみます

西都島
男のための座学
 偶数月第4水曜 14:00~16:00
 ふれあいセンター都島
 都島本通3-12-31
 06-6929-9500
 区内60歳以上の男性
 無料
 男性で集まり、講座や遠足などを実施しています

東都島
百歳体操 いぶし銀の会
 第2・3・4火曜 14:00~15:00
 東都島福祉会館
 都島本通4-6-7
 06-6928-7367
 東都島地域の方
 無料
 座ってできる運動と口腔体操をします

東都島
ふれあい喫茶
 第3土曜 11:00~12:00
 東都島福祉会館
 都島本通4-6-7
 06-6928-7367
 どなたでも
 一品 100~150円
 おすすめはホットドック！おしゃべりも弾みます

東都島
東都島スマートフォン教室
 第4火曜 10:30~11:30
 東都島福祉会館
 都島本通4-6-7
 06-6928-7367
 60歳以上の方
 無料
 スマホのこと、ボランティアが解決します

東都島
喫茶アイチャ
 奇数月第2土曜 14:00~15:00
 愛の家大阪都島中通
 都島中通2-20-30
 06-6924-6680
 どなたでも
 無料(飲物とお菓子付)
 体を動かしたり、おしゃべりを楽しみます

中野
百歳体操 ハッピースマイル会
 木曜 10:00~11:00~
 中野福祉会館
 中野町3-4-24
 06-6354-2699
 中野地域の方
 無料 *要申込
 座ってできる体操と歌や棒体操をします

中野
ラジオ体操
 火・金曜 11:00~
 中野福祉会館
 中野町3-4-24
 06-6354-2699
 どなたでも
 無料
 動画を見ながらラジオ体操1・3☆

中野
ふれあい喫茶
 第3木曜 14:00~15:30
 中野福祉会館
 中野町3-4-24
 06-6354-2699
 どなたでも
 飲物+お菓子付き100円
 飲み物とおしゃべりで、ほっとひととき♪

中野
中野スマートフォン教室
 第3金曜 10:00~11:00
 中野福祉会館
 中野町3-4-24
 06-6354-2699
 60歳以上の方
 無料
 スマホ操作で分からないことはご相談ください

桜宮
百歳体操 脳活いきいきクラブ
 火曜 10:00~11:00
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 桜宮地域の方
 無料
 座ってできる体操と口腔体操をします

桜宮
高齢者食事サービス
 第2・4水曜 12:00~
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 65歳以上独居
 高齢世帯(日中独居)
 1回300円 *要申込
 お弁当を食べながら楽しくおしゃべりします

桜宮
カラオケ「桜」 脳活いきいきクラブ
 第2土曜 13:30~15:30
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 桜宮地域の方
 無料 *要申込
 お好きな曲を自分で選び歌います♪

桜宮
ふれあい喫茶
 第3土曜 11:30~
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 どなたでも
 1品100円
 偶数月は歌声喫茶、奇数月はふれあい喫茶

...日時 ...場所
 ...対象者 ...参加費
 ...内容やおすすめポイント
 *...備考

桜宮
桜宮スマートフォン教室
 第4金曜 10:00~11:00
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 60歳以上の方
 無料
 スマホのお悩みごと、お気軽にご相談ください

桜宮
お楽しみ会 脳活いきいきクラブ
 第4土曜 13:00~15:30
 桜宮福祉会館
 東野田町1-10-15
 06-6948-5505
 桜宮地域の方
 無料
 月替わりで食事会やレクリエーションを楽しみます

【都島区老人福祉センター】
 ~市内在住の60歳以上の方が利用できます~
 センター主催の体操・講座・ふれあいカフェ、趣味活動の民謡・太極拳・詩吟・書道・俳句・はがき絵などサークルが多数あります。
 <<住所>> 都島区中野町 4-2-24-108
 <<電話>> 06-6354-0354
 <<開館時間>> 10:00~17:00
 <<休館>> 日祝年末年始

【ふれあいセンター都島】 都島区社会福祉協議会
 様々な講座やイベントの開催、ボランティア活動やその他の地域活動についてご相談ください。
 <<住所>> 都島区都島本通 3-12-31
 <<電話>> 06-6929-9500
 <<開館時間>> 9:00~19:00/土曜日は17:30迄
 <<休館>> 日祝年末年始

みやこじま

北部圏域

令和7年11月現在

シニアつどいの場マップ



健康づくりや
つながりづくりで
いきいきと！



【ふれあい喫茶】 **大東**

🕒 第2・4土曜 11:30~12:30
🏠 大東福祉会館
大東町2-19-16
06-6928-2945
👤 どなたでも
💰 一品100円

🎵 カレー、ロールサンド、水ようかんなど

百歳体操 **大東**

🕒 木曜 9:30~10:40~
🏠 大東福祉会館
大東町2-19-16
06-6928-2945
👤 大東地域の方
💰 無料 *要申込

🎵 椅子に座って行う筋力体操と口腔体操

淀川ゆめさろん **大東**

🕒 第4火曜 13:30~15:00
🏠 淀川ランチ
毛馬町5-5-23
06-6929-8801
👤 65歳以上で大東・淀川
地域にお住まいの方
💰 無料

🎵 工作や体操を元気の職員と一緒にやってみよう

高齢者食事サービス **淀川**

🕒 第2・4火曜 12:00~13:00
🏠 淀川クラブ
毛馬町4-5-20
06-6927-1633
👤 70歳以上で独居・
高齢者世帯(日中独居可)
💰 1食300円 *要申込

🎵 皆さんで会食またはお弁当の持ち帰り

ふれあい喫茶 **淀川**

🕒 第2・4土曜 10:00~12:00
🏠 淀川クラブ
毛馬町4-5-20
06-6927-1633
👤 どなたでも
💰 1品100円~
(売り切れ次第終了)

🎵 塩味のたこ焼きが名物です

そば歌の集い **大東**

🕒 第4金曜 14:00~15:00
🏠 そばの家城北
大東町3-5-19
06-6926-2070
👤 どなたでも
💰 無料 *要申込

🎵 ピアノに合わせて懐メロなどを歌います

歌声サロン「そよ風」 **淀川**

🕒 第2・4木曜 11:00~12:00
(7月~9月は10:00~11:00)
🏠 淀川神社横公園
👤 どなたでも
💰 1回500円

🎵 木々の中、そよ風に吹かれながら歌います

百歳体操 ワンダフルチーム **友渚**

🕒 金曜 10:00~11:00
🏠 市営友渚住宅集会所
友渚町1-3-1
06-6922-8618
👤 どなたでも
💰 無料 *要申込

🎵 椅子に座って行う筋力体操と口腔体操

百歳体操 わらわん会 **友渚**

🕒 火曜 10:00~11:00
🏠 友渚福祉会館
友渚町1-3-110
06-6922-8618
👤 町会加入者
💰 無料 *要申込

🎵 椅子に座って行う筋力体操と口腔体操

高齢者食事サービス **友渚**

🕒 第1・3土曜 12:00~13:00
🏠 友渚福祉会館
友渚町1-3-110
06-6922-8618
👤 70歳以上の方
(独居の方は65歳以上)
💰 1食300円 *要申込

🎵 お弁当を食べた後、みんなでゲームを楽しみます

ふれあい喫茶 **高倉**

🕒 第1土曜 12:00~14:00
🏠 みゆきコミュニティホール
御幸町2-6-20
06-6922-3961
👤 どなたでも
💰 1品100円

🎵 できたての焼きそば、デザート、飲み物など

百歳体操 **高倉**

🕒 木曜 14:00~15:00
🏠 みゆきコミュニティホール
御幸町2-6-20
06-6922-3961
👤 地域の方
💰 無料 *要申込

🎵 椅子に座って行う筋力体操と口腔体操

スマートフォン教室 **高倉**

🕒 月1回 14:00~15:00
🏠 高倉福祉会館
御幸町2-5-25
06-6922-3961
👤 地域の方
💰 無料 *要申込

🎵 ボランティアがスマホの使い方の相談にのります

🕒...日時 🏠...場所
👤...対象者 💰...参加費
🎵...内容やおすすめポイント
*...備考

いきいき健康体操 **高倉**

🕒 金曜 10:00~11:00
🏠 わんだ〜らぼ都島
高倉町2-8-13
06-6921-0588
👤 地域の方
💰 無料 *要申込

🎵 インストラクターと楽しく身体を動かしましょう

たのしいデイカフェ **高倉**

🕒 偶数月・第3木曜日 13:30~15:00
🏠 たのしいデイ都島
御幸町1-6-5
06-6927-3221
👤 どなたでも
💰 無料 *要申込

🎵 たのしいイベントと喫茶で元気になりましょう

ふれあい喫茶 **内代**

🕒 土曜 11:00~完売にて終了
🏠 市営内代第二住宅集会所
内代町2-15-30
06-6953-7705
👤 どなたでも
💰 1品100円

🎵 焼きそば、デザートなどメニューが豊富！

折り紙教室 **内代**

🕒 第4土曜 13:30~15:30
🏠 市営内代第二住宅集会所
内代町2-15-30
06-6953-7705
👤 どなたでも
💰 250円+材料費

🎵 講師を招き、季節の飾りなどを作ります

お問合せ
都島区社会福祉協議会 生活支援体制整備事業
(ふれあいセンター都島)
住所:都島区都島本通3-12-31
TEL:06-6929-9500 FAX:06-6929-9504
お気づきの点や気になる活動がありましたらご連絡ください。