

広がっています!「百歳体操」

(令和6年1月現在)

場所	連絡先	日時	参加費	対象・その他
いくみんの郷 あじさいセンター (生野区老人福祉センター) (勝山南4-7-35)	06-6712-2228	毎週火・土曜(週2回クラス) ①10:05~ ②10:45~ 毎週水曜(週1回クラス) ①10:05~ ②10:45~	無料	60歳以上の生野区民で老人福祉センター利用証必要
北鶴橋振興会館(鶴橋2-11-30)	06-6712-3713	毎週火曜 10:30~	500円/月 お茶付	北鶴橋地域の方
鶴橋会館・老人憩いの家 (桃谷1-2-39)	06-6712-9616	毎週月曜 ※5週目なし ①13:00~②14:00~③15:00~	200円/月	鶴橋地域の65歳以上の方
御幸森会館・老人憩いの家 (桃谷5-4-29)	06-6711-5600	毎週木曜 <かみかみ> 9:30~ ①10:00~ ②11:00~	100円/月	御幸森地域の方
大阪朝鮮会館 1階生野西支部 (桃谷4-15-7)	06-6717-5771	毎週土曜 10:00~	500円	北鶴橋、御幸森、勝山北、桃谷、鶴橋、中川地域の60歳以上の方
つるはし交流ひろば ばだん (鶴橋2-15-28)	06-6715-0236	毎週木曜 10:30~	無料	北鶴橋・鶴橋・御幸森・中川地域の65歳以上の方
勝山会館・老人憩いの家 (勝山南1-4-4)	06-6712-3775	毎週月曜 <かみかみ> ①13:30~ ②14:30~	200円/月	どなたでも 年1回程度体力測定あり
東桃谷福祉会館老人憩いの家 (東桃谷ふくろうの家) (勝山北3-4-32)	06-6711-5480	毎週火曜<かみかみ> 14:00~	無料	年齢問わずどなたでも
舍利寺中央公園会館 (勝山南4-7-18)	06-6731-3314	毎週木曜 ①10:00~ ②11:00~	200円/月	舍利寺地域の方
田島二北ふれあい会館 (田島2-8-29)	080-5342-9207	毎週火曜 ①10:00~ ②11:00~	町会の方無料 それ以外50円/回	年齢問わずどなたでも
西生野会館・老人憩いの家 (生野西4-4-16)	06-6712-2877	毎週月曜<かみかみ> ①10:00~ ②13:30~	100円/月	西生野地域の方
生野会館・老人憩いの家 (生野東3-10-31)	06-6731-0357	毎週火曜 ①10:00~ ②11:00~	200円/月	生野地域の方
田島会館・仲よしの家 (田島4-20-3)	06-6752-4400	毎週木曜<かみかみ> 10:00~	200円/月	田島地域の方
生野南会館・老人憩いの家 (林寺6-2-6)	070-8541-6357	毎週火曜 13:30~ストレッチ、14:00~	100円/月	生野南地域の方
林寺センター(林寺2-16-3)	06-6712-8640	毎週月曜 ①13:30~ ②14:30~	200円/月	林寺地域の方
中川会館・老人憩いの家 (中川2-21-1)	06-6757-4070	毎週木曜 ①10:00~ ②11:00~	無料	中川地域の方
幸教寺(中川西2-16-7)	06-6741-8853	毎週月曜 13:30~14:00	無料	どなたでも
東中川会館・老人憩いの家 (新今里2-12-35)	06-6756-0471	毎週火曜<かみかみ> 13:30~	無料	東中川地域の方
小路会館・老人憩いの家 (小路2-23-8)	080-9752-0141	毎週火曜<かみかみ> ①10:00~ ②11:00~	300円/月	小路地域の方
東小路会館・老人憩いの家 (小路東3-7-20)	06-6752-8434	毎週金曜<かみかみ> 10:00~	200円/月	東小路地域の方
北巽会館・老人憩いの家 (巽北2-4-16)	06-6757-6966	毎週金曜 ①10:00~ ②11:00~	200円/月	北巽地域の方
新巽東会館・老人憩いの家 (巽東4-11-118)	06-6752-8933	毎週土曜<かみかみ> ①9:30~ ②10:30~	無料	巽東地域の方
巽会館・老人憩いの家 (巽中2-21-31)	06-6758-7610	毎週水曜 ①10:10~ ②11:10~	無料	巽地域の方
巽西第四振興町会会館 (巽西4-6-12)	090-1902-4296	毎週木曜 14:00~	無料	巽西第四振興町会の方 お近くの方
巽南会館・ハピネスたつなん (巽南1-15-29)	06-6754-6848	毎週月曜<かみかみ> ①9:30~ ②10:45~ ※コロナ前は毎週月・木10:00~(300円)	150円/月	巽南地域の方

※場所によっては、満員で入れないこともあります。※<かみかみ>…百歳体操とあわせて、「かみかみ百歳体操」をおこなっているところもあります。



「シーサー工場」

巽北3丁目12番に「手作りシーサー」と出会い、「ソーキそば」などを堪能できることがあります。めんそーれ!



社会福祉法人
大阪市生野区社会福祉協議会

TEL 06 (6712) 3101 (代)
FAX 06 (6712) 3001

〒544-0033 大阪市生野区勝山北3-13-20

ホームページ <https://ikunoku-shakyo.jp/>



生活支援コーディネーターが調べた情報紙

Vol. 13

♪IKUNO de IKOU♪

いくのでいこう (憩う)

いくのの男性いらっしゃ〜い!

西生野

巽

林寺

健康マージャン



西生野会館・老人憩いの家
毎月第1・4水曜日 13:30~
1回300円 1ドリンク付

やさしい将棋会



巽会館・老人憩いの家
毎月第4火曜日(喫茶すみれ)13:30~
無料

健康マージャン



林寺センター
毎月第1水曜日 13:00~16:00
1回500円 林寺地域(男性)対象

北巽

おやじカフェ



北巽会館・老人憩いの家
毎月最終火曜日13:30~
コーヒー代150円
おかわり100円 おやつ付

男Day



小路会館・老人憩いの家
毎月第2月曜日13:30~15:30
1回200円 飲み物・おやつ付

小路

社会福祉法人 大阪市生野区社会福祉協議会

いくのちよこつと運動MAP

生活支援コーディネーターは、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう生活支援・介護予防の取り組みを進めています。
今回は、どこの地域からでも通えて気軽に運動できるところを19地域集めてみました。
参加してみたいものがあれば、ぜひ、皆さんの健康づくりとつながりづくりに役立ててください。

1
太極拳(生涯)
北鶴橋小学校
毎月第2・3土曜日
19:00~20:30
無料

2
ラジオ体操
桃谷公園
毎日
6:30~
無料

3
健康遊具
御幸森第2公園
公園に設置
ストレッチ運動
などに使用できる
無料

4
勝山スリーアイズクラブ
勝山小学校体育館
毎週月曜日
19:00~21:00
会費あり

5
ラジオ体操+太極拳
御勝山公園
毎日
6:30~
無料

6
ゲートボール
もと舍利寺小学校
毎月第1・2・4土曜日
第2日曜日
8:00~11:00
無料

7
太極拳
西生野会館・老人憩いの家
毎月第2・4火曜日
10:00~、11:30~(2回)
200円/月

8
ラジオ体操
生野東公園
毎日
6:30~
無料

9
リズム健康体操(生涯)
もと田島小学校
毎週月曜日
19:00~20:30
1000円/月

10
民踊 乙女会
生野南会館・老人憩いの家
毎週金曜日
14:00~16:00
1000円/月

11
林寺健康体操(生涯)
もと林寺小学校多目的室
毎月 第1・3木曜日
第2・4月曜日
13:30~
500円/月

12
ココカラYOGA
幸教寺
毎月1回
10:00~10:45・11:30~12:15
13:00~13:45・14:30~15:15
500円/回

13
顔ヨガ(生涯)
東中川小学校
毎月第3金曜日
19:00~20:00
500円/回

14
A朝ヨガ・B夜ヨガ
清見原神社
A 毎月第1・3火曜日
B 毎週火曜日から水曜日
A 10:00~11:00
B 19:00~20:00
A・B6000円、3800円、2500円

15
グラウンドゴルフ
東小路小学校
毎週土・日曜日
9:00~11:00
無料

16
スリーアイズ
北巽会館・老人憩いの家
毎月第1水曜日
13:30~15:00
無料

17
巽東ノルディックウォーク
巽東緑地
毎月第2金曜日
13:30~
無料

18
楽々会(ノルディックウォーク)
大地公園(おおじこうえん)
毎週月・土曜日
13:30~15:00
無料

19
ラジオ体操
南巽公園
毎週月~土曜日
6:00(公園清掃)6:25~
無料

地図番号・活動名
活動場所
活動日
活動時間
参加費

(生涯)は生涯学習

お問合せ 大阪市生野区社会福祉協議会
生活支援コーディネーターまで

TEL 06-6712-3101