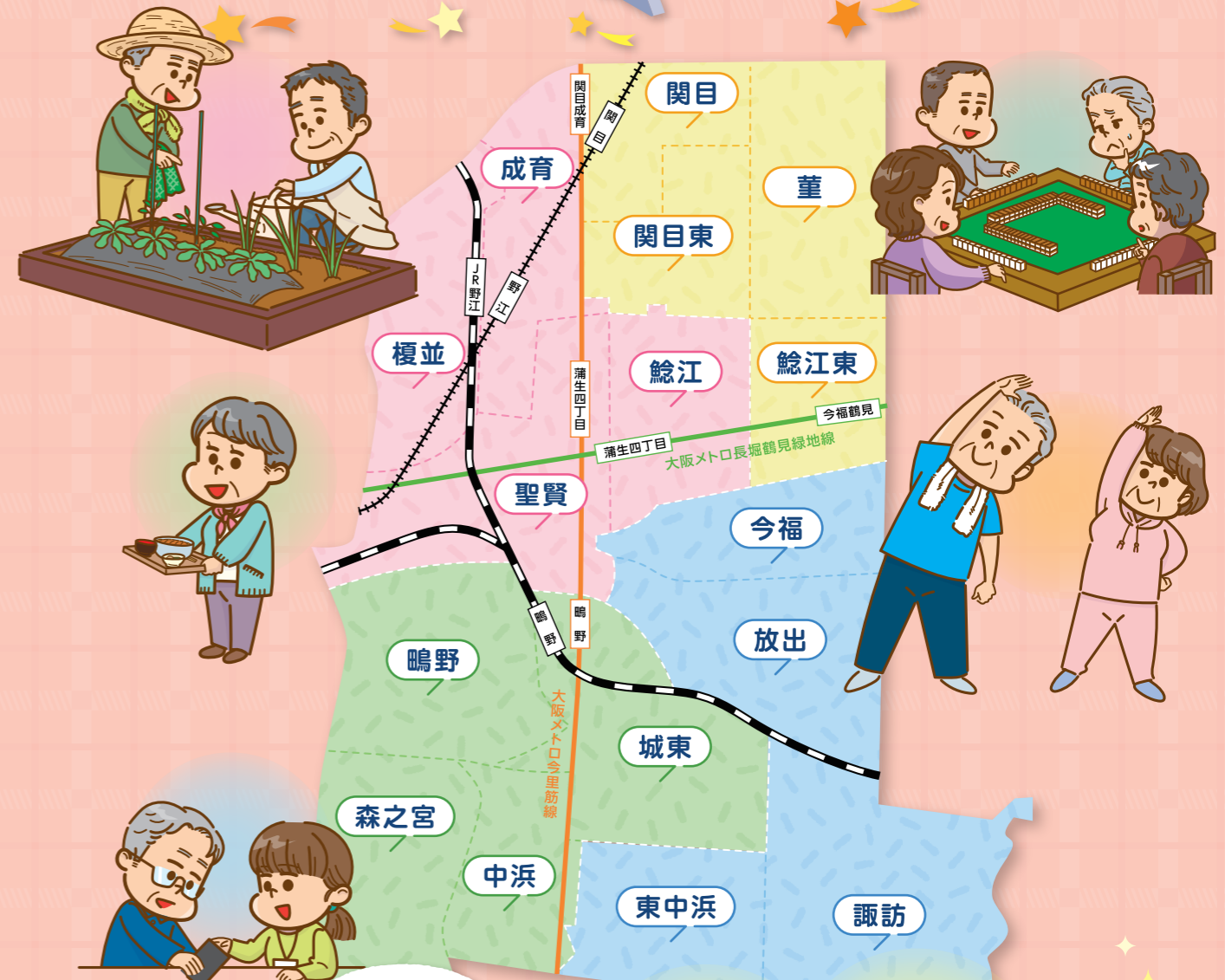


いくつになっても

元気にいこかマップ



気になる活動がありましたら、お気軽にお問合せください

QRコードよりHPをご覧ください。

城東区内にある居場所情報を掲載しています。新しい出会いや楽しみがきっと見つかりますよ♪

社会福祉法人
大阪市城東区社会福祉協議会
 生活支援体制整備事業 生活支援コーディネーター
 大阪市城東区中央2-11-16

電話 06-6936-1153
 FAX 06-6936-1154
 mail joto-sc@blue.ocn.ne.jp
 HP <https://www.jyotan-sky.org/>

社会福祉法人 大阪市城東区社会福祉協議会

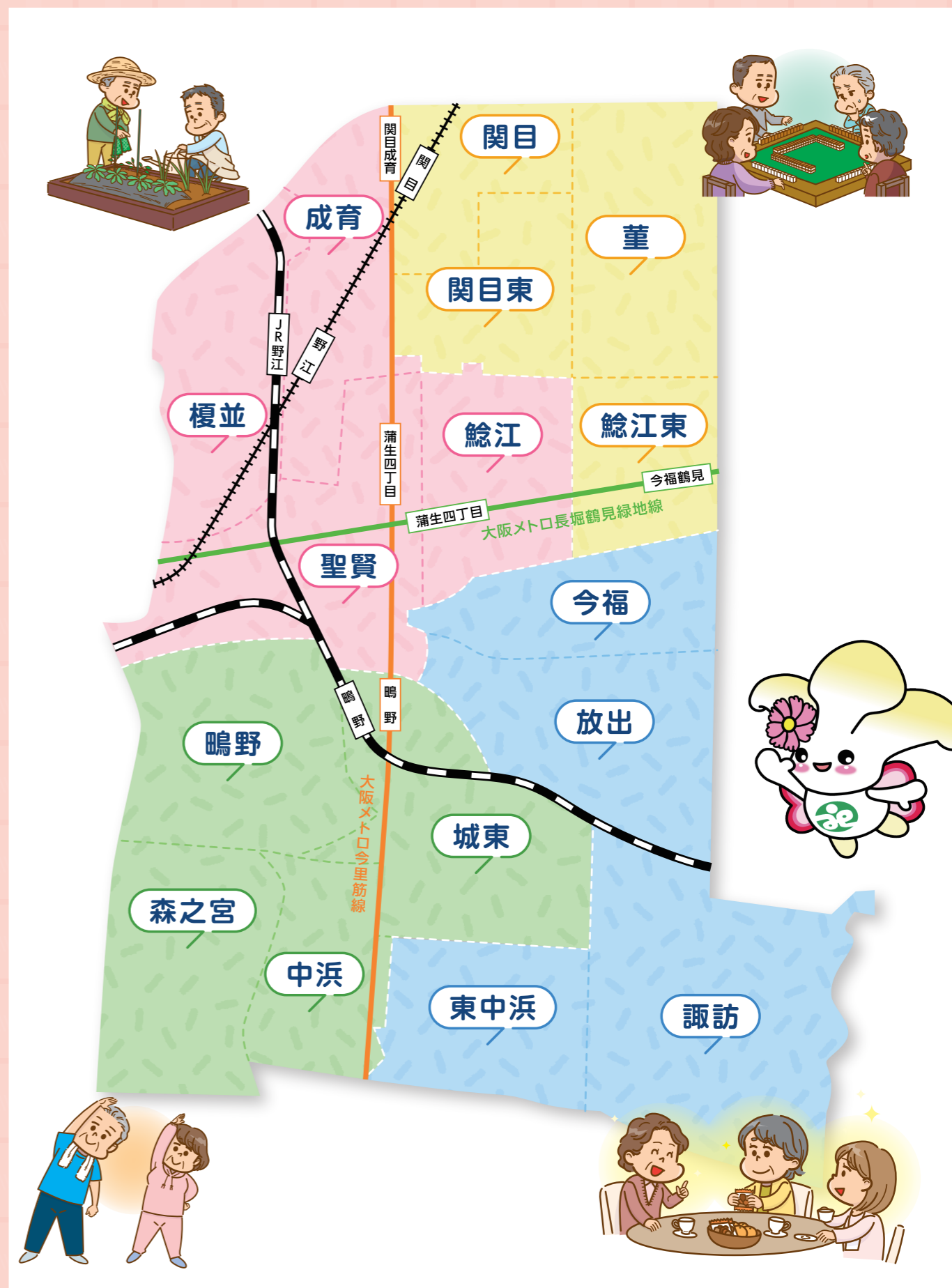


城東区社協
マスコットキャラクター
「じょたん」

1. 地域一覽	P.2
2.16 地域居場所マップ	P.4
城東区圏域（聖賢、鯉江、榎並、成育）	P.4
城東・放出圏域（諏訪、東中浜、放出、今福）	P.12
城陽圏域（中浜、森之宮、城東、嶋野）	P.20
董・鯉江東圏域（鯉江東、関目、関目東、董）	P.28
3. 誰でも参加可能な喫茶活動一覽	P.36
4. 各お問合せ先一覽	P.37
5. 区社協行事	P.38
6. 高齢者の相談窓口	P.39
7. 居場所を立ち上げたい方へ	P.40
8. おわりに	P.41

本冊子は、令和元年度に作成した「城東区地域の集いの場居場所マップ」の改訂版です。地域で開催されている交流、活動の場、集いの場を広く知っていただくことを目的に、2024年2月時点で得られた情報をもとに作成いたしました。把握しきれていない情報や新たに始まった活動は随時更新してまいります。なお、最新情報につきましては、城東区社会福祉協議会生活支援コーディネーターまでお問合せ、もしくは「城東区社会福祉協議会」のホームページにてご確認ください。

掲載内容についてお気づきの点がございましたら、城東区社会福祉協議会までご連絡いただきますようお願いいたします。



1 地域一覽

● 城東区圏域

地域名	対象住所	
聖賢	中央	1丁目、3丁目1~8番
	蒲生	1~4丁目
	新喜多	1・2丁目
	新喜多東	1丁目1~4番、6番(1~14、36~46)、7番、8番(35~51)
	今福南	1丁目8番(1~5、34~37)
	今福西	1丁目1番(1~13、47~57)、2~8番
		3丁目1~7番
	鳴野東	5丁目1番(7~17)、2~6番 1丁目1~2番
鯉江	今福西	1丁目1番(14~46)、9~16番
		2丁目
		3丁目8~15番
		4丁目
		5丁目7~13番
		6丁目1番、4~8番、9番(1~3、21~28)、10番(1~5、19~28)
蒲生コーポ/タイムズ・ピース・スクエア		
榎並	野江	1~4丁目
	成育	4丁目2~6番、11番、13番(1~8、27~33)、14番
成育	成育	1~3丁目、5丁目
		4丁目1番、7~12番、13番(9~26)、15~29番
	関目	1丁目1番、2番、12~15番
	中央	2丁目 3丁目9番、10番

● 城東・放出圏域

地域名	対象住所	
諏訪	諏訪	1~4丁目
	永田	1~4丁目
東中浜	東中浜	1丁目4番、5番、13番
		2丁目4~14番
		3丁目2番(11~15)、3番(3~16)、4~21番
		5・6・8・9丁目
放出	放出西	1~3丁目
	新喜多東	1丁目6番(15~35)、8番(1~34)、9~14番 2丁目
今福	今福南	1丁目1~7番、8番(6~33)、9番
		2~4丁目

● 城陽圏域

地域名	対象住所	
中浜	中浜	1~3丁目
	東中浜	1丁目3番
		2丁目1~3番
		3丁目1番、2番(1~10、16~24)、3番(1、2、17~19)
森之宮	森之宮	2丁目1番(29~31)、2番、3番、4番(20~32)、5番、6番
		1丁目(UK森之宮1~5号棟) 2丁目(UK森之宮6~9号棟)
	コーシャハイツ森之宮 / パラシオ大阪城公園 / ルモングレース森之宮	
	コープ野村森之宮 / 森之宮パークサイドコーポ	
城東	東中浜	1丁目1番、2番、6~12番
		4丁目
		7丁目
	天王田	全域
	鳴野東	1丁目3~14番
		2丁目 3丁目
鳴野西	5丁目2番(11~27)、13番(7~30)、14番、15番、16番(18~29)、20~22番	
新喜多東	1丁目5番	
鳴野	鳴野西	1~4丁目
		5丁目2番(1~10、28~40)、12番、13番(1~6、31~50) 16番(1~17、30~52)、17~19番
		鳴野住宅 / 鳴野コーポ

● 董・鯉江東圏域

地域名	対象住所	
鯉江東	今福東	1・2丁目
		3丁目1番、2番、3番(1~3、21~29)、5~10番、13番(1、2、8~26、29、30)、14~16番、17番(1~4、20~28)
関目	関目	3・5・6丁目
関目東	関目	1丁目3~11番、16~24番
		2丁目 4丁目
	今福西	6丁目2番(35~43)、3番、9番(4~20)、10番(6~18)
董	古市	1~3丁目
	今福東	3丁目 府営すみれ住宅 ハイマートすみれ

ふれあい喫茶

※1月は休みです。

🕒 第1土曜 9:20~11:00

📍 聖賢会館 📞 06-6934-6161

💰 100円



スマホ相談会

※8月と12月は休みです。

🕒 第2木曜 10:00~11:00

📍 聖賢会館 📞 06-6934-6161

💰 無料



**要事前
申込**

食事(配食)サービス

※1月・8月は除く

🕒 第4火曜11:30~12:30頃までに、各家庭に配達します。

📞 06-6934-6161

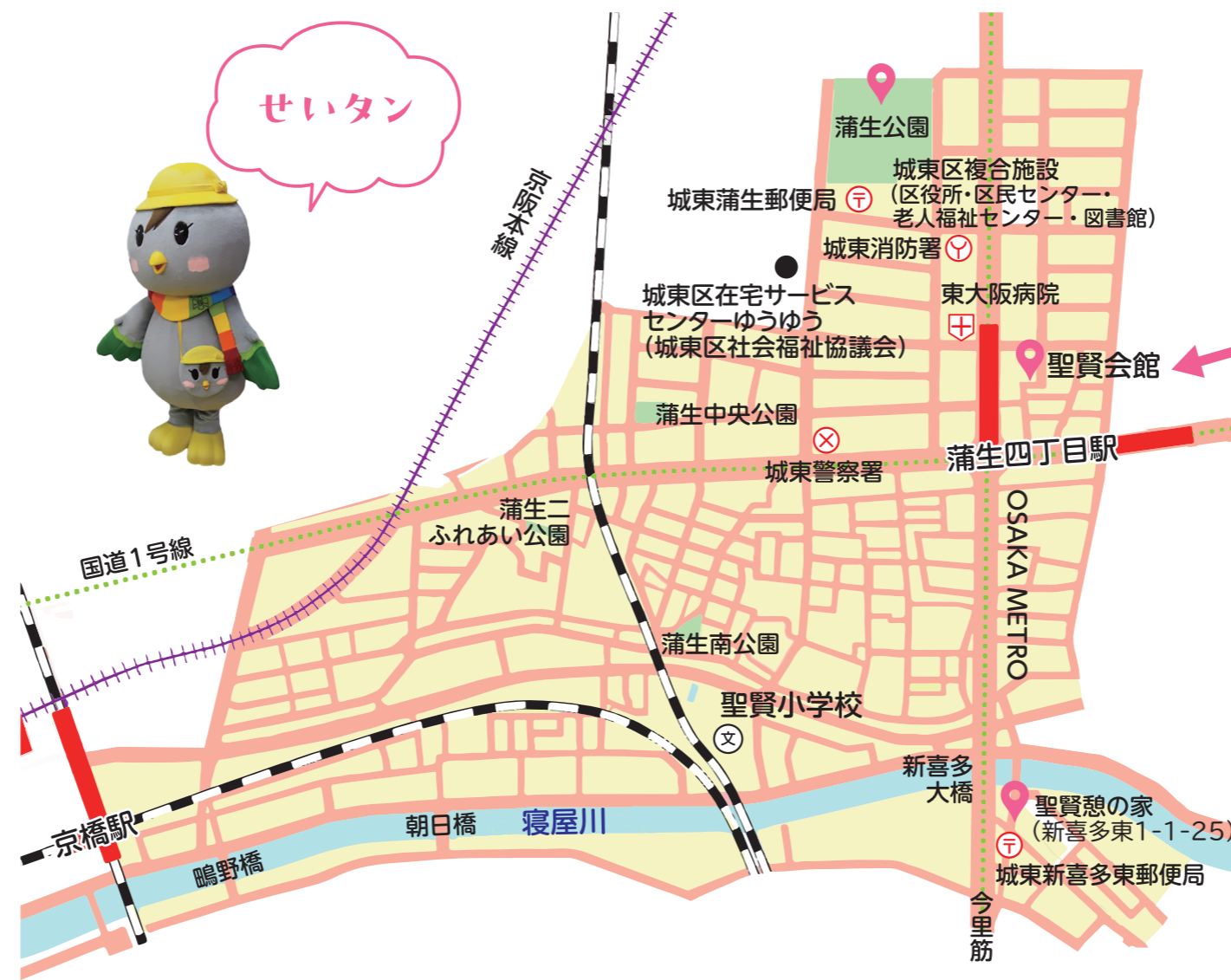
💰 300円

**要事前
申込**

- 聖賢地域にお住まいで、65歳以上の一人暮らしもしくは昼間(家族の仕事等で)一人でお過ごしの方。



せいたん



聖賢会館

蒲生四丁目駐車場2F



(今福西3-1-9)

子育てサロン

第1・3火曜

季節に合わせたイベントを開催



百歳体操

城東区保健福祉センター(06-6930-9968)までお問い合わせください。映像に合わせて行う簡単な体操です。聖賢地域では、町会や老人会、銭湯等様々な場所でおこなっています。



ノルディックウォーキング

🕒 3月頃・11月頃

📍 蒲生公園周辺

📞 06-6934-6161

💰 無料

- ポールはお貸しします。
- 掲示板で案内があります。



**要事前
申込**

ふれあい喫茶

※1月は休みです。

- 地域・年齢に限らずどなたでもご参加いただけます。



🕒 第4日曜 10:00~11:30

📞 06-6935-6655

📍 鯰江憩の家 💰 150円



鯰江憩の家

(今福西6-5-30)

鯰江健康麻雀の会

- 頭を使いながら指先も使うので、脳の活性化にもなります。



🕒 第2月曜 13:30~15:30

📞 06-6935-6655 💰 無料

📍 鯰江憩の家 2階 ● 対象:どなたでも

ノルディックウォーキング

要事前
申込

🕒 第3土曜 9:30~11:30 ※8月・12月を除く

📞 06-6935-6655 💰 無料

📍 鯰江憩の家 集合/鯰江公園~城北川

- 参加希望の方はご連絡ください。



百歳体操

🕒 ①毎週水曜 13:30~
②毎週金曜 13:30~

📞 06-6935-6655

📍 ①鯰江憩の家
②今福西集会所

💰 100円



食事サービス

テイクアウト
あり

🕒 第3火曜 11:30~13:00

📞 06-6935-6655

📍 鯰江憩の家 💰 350円

要事前
申込

- 鯰江地域にお住まいで、65歳以上の一人暮らしもしくは昼間一人でお過ごしの方。



なまず大王



今福西集会所



(今福西2-8-29)

ふれあい喫茶

※8月と1月は休みです。

- 🕒 ①第1木曜 14:00~15:30
- ②第3木曜 14:00~15:30

📞 06-6932-8264

- 📍 ①榎並会館
- ②榎並福祉会館

💰 100円

地域・年齢に限らずどなたでもご参加いただけます。



百歳体操

- 🕒 ①毎週月・木曜 10:30~11:00
- ②毎週水・金曜 10:30~11:00

📞 06-6932-8264 💰 無料

- 📍 ①榎並会館
- ②榎並福祉会館

●対象：榎並地域住民の方
年齢は問いません



ボランティア
募集中

食事サービス

※8月と1月は休みです

- 🕒 ①第3水曜 11:00~13:00
- ②第2水曜 11:00~13:00

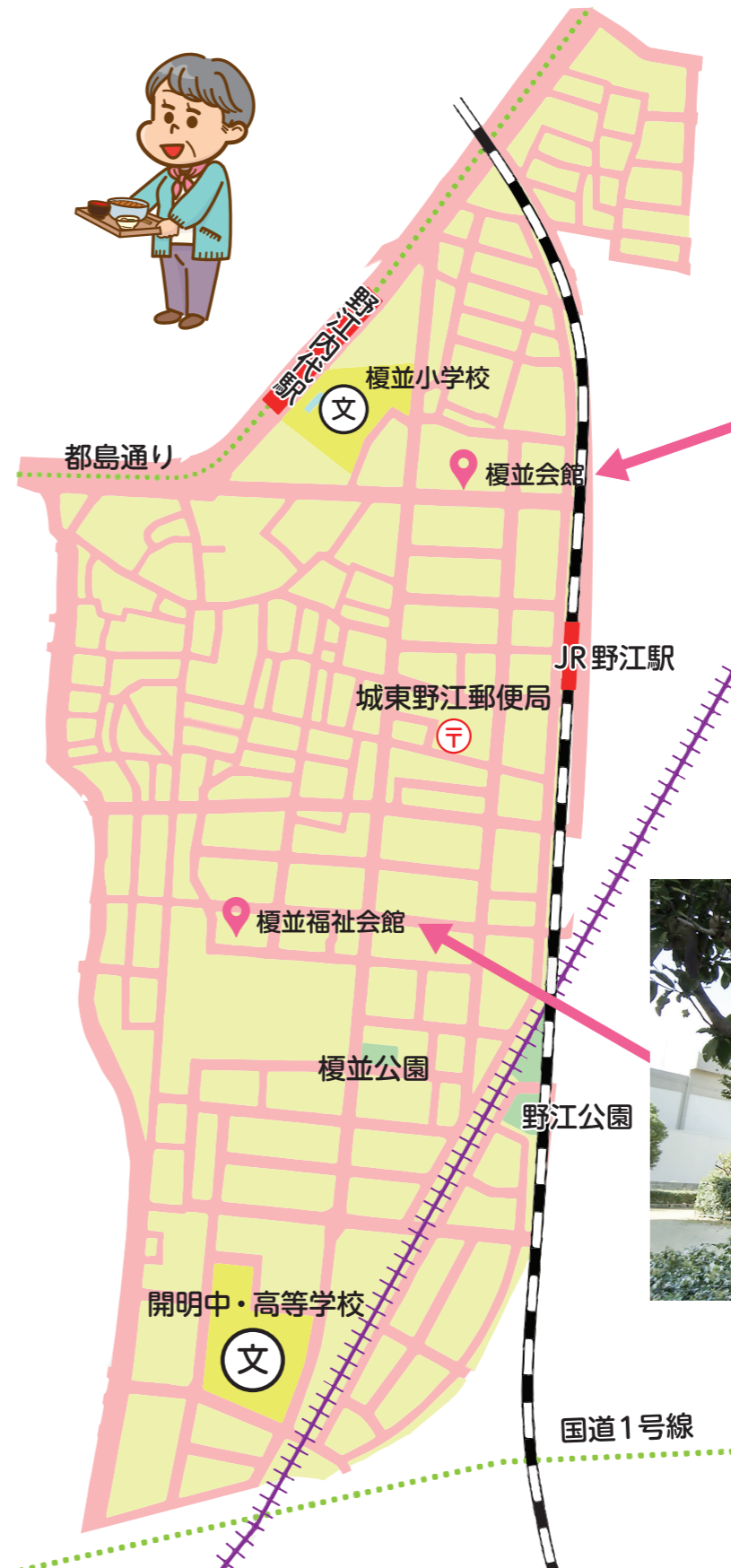
- 📍 ①榎並会館
- ②榎並福祉会館

📞 06-6932-8264

💰 300円

●対象：74歳以上の一人暮らし
もしくは夫婦のみの世帯

要事前
申込



榎並会館



(野江4-3-27)

榎並福祉会館



(野江2-11-5)



ニュースポーツ (ディスコン)

🕒 月曜 9:30~10:30
📞 06-6939-8487 (早川)



📍 成育コミュニティホール 💰 無料

● 当日現地にお越しください。

軽い円盤を的に近づけて競う、簡単なスポーツです。

ニュースポーツ (グラウンドゴルフ)

🕒 第2・4土曜 7:50~8:30
📞 06-6939-8487 (早川)



📍 蒲生中学校

💰 無料

どなたでもご参加いただけます。**要事前申込**
用具は現地でお貸しします。

百歳体操

🕒 ①金曜 9:30~10:15
②木曜 10:00~11:00
③火曜 10:00~11:00

📍 ①成育コミュニティホール
②成育公園集会所
③成育北集会所

💰 無料

どなたでもご参加いただけます。必要物品は現地でお貸しします。マンション・町会で実施しているところもあります。日時・参加対象等が異なりますので、詳細は城東区保健福祉センター(06-6930-9968)にお問い合わせください。



成育高齢者食事サービス



要事前申込

①1,2,3,4,11町会の方
②5,6,7町会の方
③8,9,10町会の方

🕒 ①第4土曜 11:15~12:45
②第4土曜 11:15~12:45
③第4土曜 11:15~12:45

📞 06-6930-0256

📍 ①成育コミュニティホール
②成育公園集会所
③成育北集会所 💰 300円

65歳以上で一人暮らしもしくはご夫婦のみの世帯。



成育北集会所



(成育5-22)

成育公園集会所



(成育3-18-17)

成育コミュニティホール



(成育1-6-19)

成育ふれあい喫茶

お子様から高齢者までどなたでもご参加いただけます。



🕒 第4日曜 10:00~12:00 💰 大人200円 (パン・コーヒー)
子ども100円 (パン・ジュース)

📍 成育公園集会所
📞 06-6930-0256



**「懐かしの映画会」
よかったネ!**

ふれあい喫茶



🕒 第2・4日曜 10:00~11:30

📞 06-6968-3200

📍 諏訪会館 2階大ホール

💰 100円(飲み物・菓子)

すわくらふとの会



🕒 第3金曜 13:30~15:30

📞 06-6968-3200

📍 諏訪会館1階会議室 💰 100円

食事サービス

🕒 第1・3土曜 11:45~13:00

📞 06-6968-3200

📍 諏訪会館2階大ホール

💰 300円

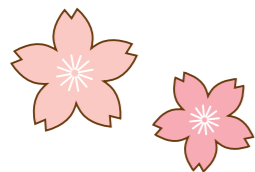
• 65歳以上の一人暮らし、もしくは高齢者のみの世帯



要事前
申込

食後の楽しみレクリエーション♪
出演ボランティア募集中

すわ花の会 (種から育てる地域の花作り支援事業)



🕒 午前中・不定期

📞 06-6968-3200

📍 コミュニティ広場の花壇

💰 無料



ボランティア
募集中



諏訪会館



(諏訪3-6-15)

百歳体操



🕒 火曜 10:30~

📞 06-6968-3200

📍 諏訪会館2階大ホール 💰 無料

ボランティア
募集中

作品展
(敬老フェスティバル)



盆踊り大会

ほほえみカフェ(ゲーム、脳トレ)



楽しく元気に
皆と一緒に

🕒 第3水・土曜 14:00~15:30

📞 06-6969-3316

📍 東中浜公園集会所

💰 100円(コーヒー・お菓子)



まちの保健室 看護師による
ヘルスチェック・健康相談

お気軽に
ご相談ください



🕒 第3木曜(不定期) 14:00~16:00

📞 06-6969-3316

📍 東中浜公園集会所 💰 無料

ほほえみひろば(健康麻雀・折り紙・クラフト・脳トレ)

作品展も
しています

🕒 第2・4水・金曜
14:00~16:00

📞 06-6969-3316

📍 東中浜公園集会所

💰 100円(コーヒー・お菓子)



百歳体操

🕒 木曜 10:00~11:00

📞 06-6969-3316

📍 東中浜公園集会所

💰 無料

運動前にオカリナ
演奏に合わせて童
謡を歌います♪



さくらちゃん



東中浜まつり

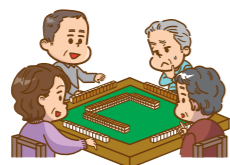


東中浜公園
集会所



(東中浜5-3-30)

健康麻雀の会



🕒 水曜13:00~16:00

📞 06-6968-7711

📍 放出憩の家 💰 100円

● 放出地域にお住まいの60歳以上の方

認知症予防教室

認知症予防ゲーム
を楽しみましょう



🕒 第2火曜
14:00~

📞 06-6968-7711

📍 放出憩の家 💰 無料

● 放出地域にお住まいの方

ふれあい喫茶

ジュースもあるよ



🕒 第3日曜 10:00~11:00

📞 06-6968-7711 📍 放出憩の家

💰 100円(パン・ゆで卵・飲み物)

はなてんよっといで広場

折り紙・クラフト・
脳トレプリントなど



🕒 第1・3月曜
13:30~15:00

📞 06-6968-7711

※開催時間中は留守番電話対応となります

📍 放出西会館 💰 100円
(材料費・飲み物代)

百歳体操



🕒 火曜 10:30~11:30

📞 06-6968-7711

📍 放出憩の家 💰 無料

グラウンドゴルフ

どなたでも

🕒 第2・4日曜9:00~11:00

📞 06-6968-7711

📍 放出小学校第二グラウンド

💰 無料

当日現地にお越しください。
道具は貸し出しています



放出西会館

(放出西1-9-7)



盆踊り大会



放出憩の家

(放出西3-13-1)

ふれあい喫茶

🕒 第3日曜
9:00~11:00
📞 06-6969-8485
📍 中浜憩いの家
💰 100円



お待ちして
おります!!

食事サービス

🕒 第4水曜
12:00~13:00 📞 06-6969-8485
📍 中浜憩いの家 💰 300円
町会ごとに開催月を分けて
行っています。
(1~4町会、5~9町会)
●65歳以上の方



要事前
申込

ノルディックウォーキング 参加者募集中!!



🕒 毎月最終金曜 9:30~(雨天中止)
📞 06-6969-8485
📍 中浜公園・
中浜せせらぎの里 💰 無料

要事前
申込

ディスコン

百歳体操前
に行っています

🕒 土曜8:30~10:30
📞 06-6969-8485
📍 中浜憩いの家 💰 無料

百歳体操



🕒 土曜10:30~11:30
📞 06-6969-8485
📍 中浜憩いの家 💰 無料



お祭りや
中浜敬老のつどい

防災訓練
夜間の訓練を
行っています



ふれあい喫茶



オープンカフェやマルシェ等も開催しています

🕒 第2日曜 9:30~11:30

📞 06-6967-1124

📍 UR 森之宮 第2団地 (8号棟集会所) 💰 100円

ふれあい喫茶

お天気のいい時期は青空喫茶も開催しています



🕒 第4日曜 9:30~11:30

📞 06-6967-1124

📍 UR 森之宮団地 (3号棟集会所) 💰 100円

百歳体操



🕒 月・木曜 10:00~11:00

📞 06-6967-1124

📍 UR 森之宮 第2団地 (8号棟集会所) 💰 無料

百歳体操

🗨️ 元気に体を動かしましょう



🕒 水・土曜 10:00~11:00

📞 06-6967-1124

📍 UR 森之宮団地 (3号棟集会所) 💰 無料

ラジオ体操

1. 🕒 月曜 10:00~

📍 UR 森之宮団地

2. 🕒 水曜 10:00~

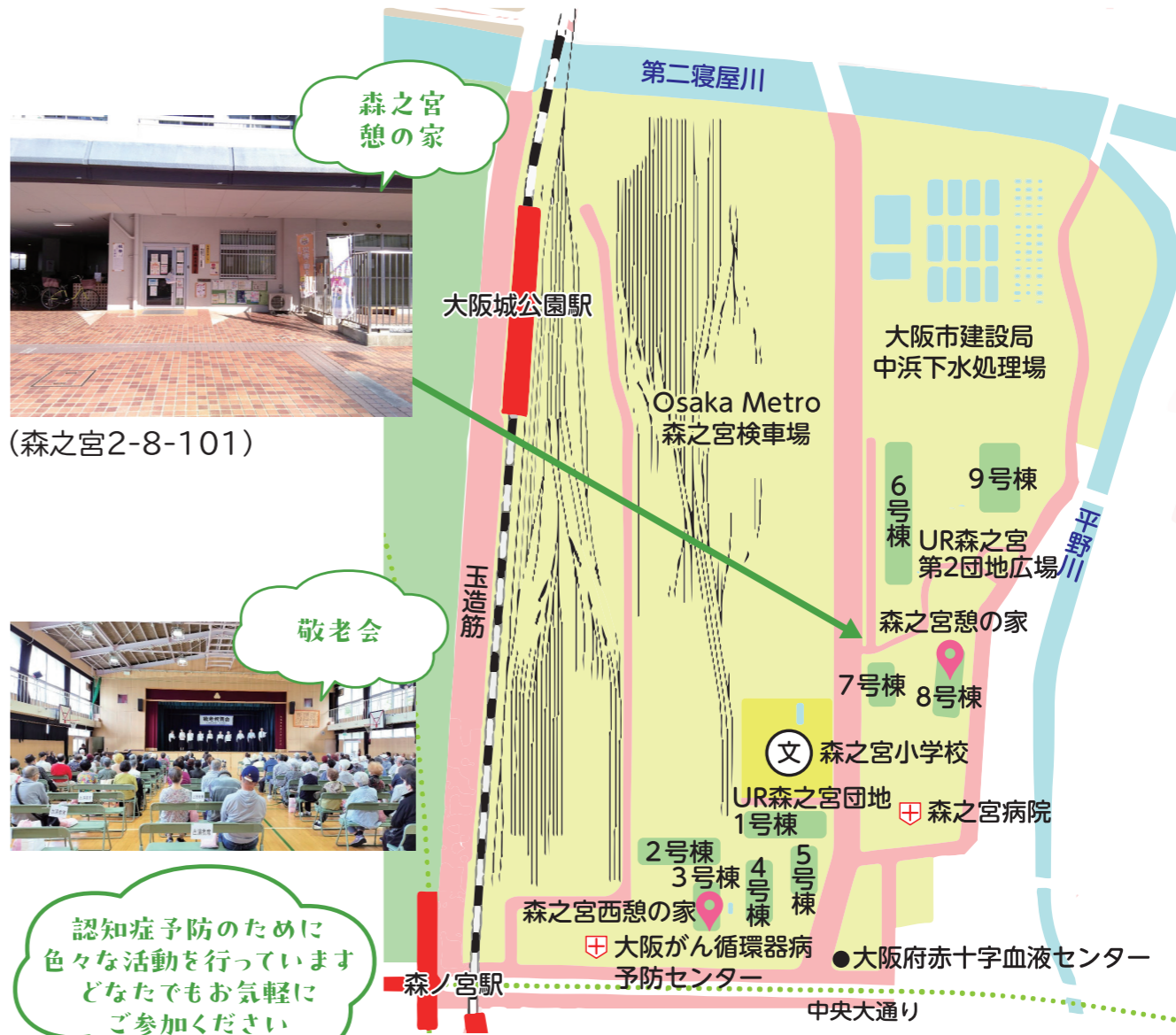
📍 UR 森之宮 第2団地広場 (雨天:9号棟ピロティ)

📞 06-6967-1124

💰 無料

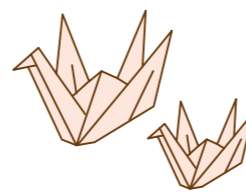


🗨️ どなたでもお気軽にご参加ください



🗨️ 認知症予防のために色々な活動を行っています
どなたでもお気軽にご参加ください

オレンジサロンもりまち



🕒 第1・3火曜 10:00~12:00

📞 06-6185-7853 (小池)

📍 UR 森之宮団地 (3号棟集会所第2和室) 💰 100円

ポッチャの体験会、よさこいステージ、模擬店等、盛りだくさんの内容で行っています



ふれあい喫茶

🕒 第1・3日曜
10:00~12:00

📞 06-6968-0294

📍 城東福祉会館

💰 100円
(パン・飲み物)



新しい『出愛』があるかも



ふれあい喫茶

🕒 原則第4日曜
(お休みの月あり)

📞 06-6968-6616

📍 東中浜4・7集会所
(天王田公園南東角)

💰 100円
(パン・飲み物・ゆで卵)

百歳体操



🕒 水曜10:00~

📞 06-6968-0294 💰 無料

📍 城東福祉会館・善福寺会館

スマホ講習会

🕒 毎月第4火曜
13:30~14:30

📞 06-6968-0294

📍 城東福祉会館 💰 無料

スマホのわからないを気軽にご相談していただけます

健康麻雀



どなたでも
お気軽に
ご参加ください

🕒 毎月第1・3火曜
13:30~15:30

📞 06-6968-0294

📍 城東福祉会館 💰 200円

カフェ・かけはし



楽しくお話しに
来てね♡

🕒 第2・4土曜 14:00~16:00

📞 090-3925-1431

📍 鳴野西(橋崎宅) 💰 100円



城東福祉会館

(鳴野東3-13-7)

敬老会



お祭り



しぎちゃん



ふれあい喫茶

🕒 第2・4日曜
10:00~12:00

📞 06-6961-8923

📍 鳴野会館

💰 100円(パン・ゆで卵・飲み物)

地域・年齢関係なくどなたでもご参加ください



おもいやり喫茶

🕒 第1・3火曜
11:00~12:00

📞 06-6961-5446

📍 コミュニティホールしぎの

💰 100円(パン・ゆで卵・飲み物)

森之宮病院と城陽包括による血圧測定を行っております



百歳体操



🕒 火曜10:00~11:00

📞 06-6961-5446 💰 無料

📍 コミュニティホールしぎの

ラジオ体操

どなたでもお気軽にご参加ください。元気に体を動かしましょう!



🕒 金曜10:30~
(雨天・祝日休止)

📞 06-6961-5446 💰 無料

📍 コミュニティホールしぎの

カラオケ

🕒 木曜13:00~16:00

📞 06-6961-5446

📍 コミュニティホールしぎの

💰 参加費等詳しくはお問い合わせください



年間を通してたくさんイベントを開催しております!



運動会



しぎのカーニバル

鳴野会館 (鳴野西1-18-11)

しぎぴー

敬老会

コミュニティホールしぎの (鳴野西2-11-18)

京橋駅 朝日橋 寝屋川 鳴野橋 西鳴野児童遊園 城陽中学校 鳴野会館 城東警察署 鳴野西交番 コミュニティホールしぎの 城東鳴野西郵便局 鳴野公園(グラウンド) クレオ大阪東 城東スポーツセンター 鳴野の森公園 鳴野小学校 鳴野西公園 鳴野憩いの家(鳴野西5-7-21) 今里筋 上城見橋 新城見橋 第二寝屋川 下城見橋

ラジオ体操

どなたでも
参加できます



🕒 水曜 10:00~
📞 06-6933-0092

📍 鯰江東憩いの家 横の公園 🍃 無料

カムカムクラブ

●ラジオ体操後に
クラフトを制作し
ています
(祝日は休止)



🕒 毎月第4水曜
10:30~12:00

📞 06-6933-0092

📍 鯰江東憩いの家 🍃 無料



百歳体操

🕒 木曜 9:30~
10:30~
(2部制)



📞 06-6933-0092

📍 鯰江東憩いの家 🍃 無料

●城東区の方なら、どなたでも
ご参加いただけます。

ふれあい喫茶



🕒 第2・4日曜 10:00~12:00

📞 06-6933-0092

📍 鯰江東会館 🍃 100円
(飲み物・おかし)

おとこだてカフェ

🕒 第2火曜 13:30~15:30

📞 06-6933-0092

📍 鯰江東憩いの家

🍃 100円(飲み物・お菓子)

●城東区にお住まいの男性限定



スタッフ・参加者共に
男性限定です



健康麻雀の会

🕒 第3火曜
13:30~15:30

📞 06-6933-0092

📍 鯰江東憩いの家

🍃 200円

●城東区にお住まいの方

※参加を希望される方は、お問合せください。

初心者の方も
歓迎します



要事前
申込

鯰江東
憩いの家



(今福東 2-11-2)

ふれあい喫茶

どなたでも
参加できます

🕒 第2日曜～土曜
9:30～11:30

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目第二福社会館

💰 100円(飲み物・お菓子)



食事サービス

🕒 第3土曜
11:30～
13:00

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 300円

**要事前
申込**

- 関目校下にお住まいで65歳以上の一人暮らしの方
- 80歳以上の方はご夫婦で参加できます



ラジオ体操

どなたでも
参加できます

🕒 火・木曜
10:00～

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 無料

- 雨天中止



百歳体操

🕒 月・水曜
9:30～
10:30～
(2部制)

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 無料

※参加ご希望の方は、まずお問合せください



関目カフェ

コミュニティサロン随時お楽しみイベントを企画しています。

🕒 第3火曜
13:30～15:00

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 無料

※参加ご希望の方は、まずお問合せください



男カフェ

城東区に
お住まいの
男性限定♪

● コミュニティサロン
麻雀・将棋・囲碁

🕒 第2金曜・第4火曜
13:30～15:00

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 無料

※参加を希望される方は、お問合せください



**要事前
申込**



関目
憩いの家

(関目 6-11-3)

健康麻雀ひろば

関目校下
にお住まいの女性
(3・5・6丁目)

🕒 第1金曜
13:30～15:00

📞 06-6935-8686
連絡時間(平日10:00～16:00)

📍 関目憩の家 💰 無料

※参加を希望される方は、お問合せください



**要事前
申込**



関目第二
福社会館

(関目 3-14-16)

ふれあい喫茶

どなたでも参加できます

🕒 第1・3水曜
1部10:00~10:45
2部11:00~11:45

📞 06-6939-1089

📍 関目東老人憩の家

💰 150円(パン・飲み物)

8月と12月第3と1月第1は休み



ふれあい広場

関目東校区にお住まいの方

🕒 第3土曜
10:00~12:00

📞 06-6939-1089

📍 関目東老人憩の家

💰 無料

初めて参加される方はご連絡ください

●コミュニティサロン
麻雀・将棋・囲碁・ポッチャ(3か月に1回開催)

**要事前
申込**



食事サービス

8月と12月第4と1月第2は休み

🕒 第2・4土曜
10:00~12:00

📞 06-6939-1089

📍 関目東老人憩の家

💰 300円

●対象:関目東校区にお住まいで65歳以上の一人暮らし・夫婦世帯・昼間一人でお過ごしの方、会場にお越しいただける方

※新規ご希望の方は直接会場までお越し下さい



百歳体操



🕒 水曜13:00~
13:40~(2部制)

📞 06-6939-1089

📍 関目東老人憩の家

初めて参加される方はご連絡ください



図書広場

※本の貸出も行っています。

ほっこりできる絵本、
写真集・料理本等があります。
子どもも大人もぜひ来てね♪

🕒 第2・4土曜 10:30~12:00

📞 06-6939-1089

📍 関目東老人憩の家 **無料**

●対象:どなたでも



すみれいこいの広場

どなたでも
参加できます

🕒 第1・3火曜 10:00~12:00

📞 06-6930-1883 📍 菫憩の家

💰 無料(飲み物代 お菓子付き 100円)

脳トレ・ぬり絵・折り紙、クラフトをしています
春にはさくらカフェ、秋にもみじカフェ、
年に2回抹茶カフェを開催しています



百歳体操



🕒 毎週月曜 14:00~14:30 📍 菫憩の家

📞 06-6930-1883 💰 無料

※他の実施場所については、菫憩の家までご連絡ください

第11町会サロン



🕒 第1日曜 10:00~12:00

📞 06-6930-1883

📍 古市南住宅集会所 💰 100円

※初めて参加される方はご連絡ください

みんなのカフェ(13町会)

🕒 第4土曜 10:00~12:00

📞 06-6930-1883

📍 古市東住宅集会所

💰 100円

※初めて参加される方は
ご連絡ください



みんなのカフェ(23町会)

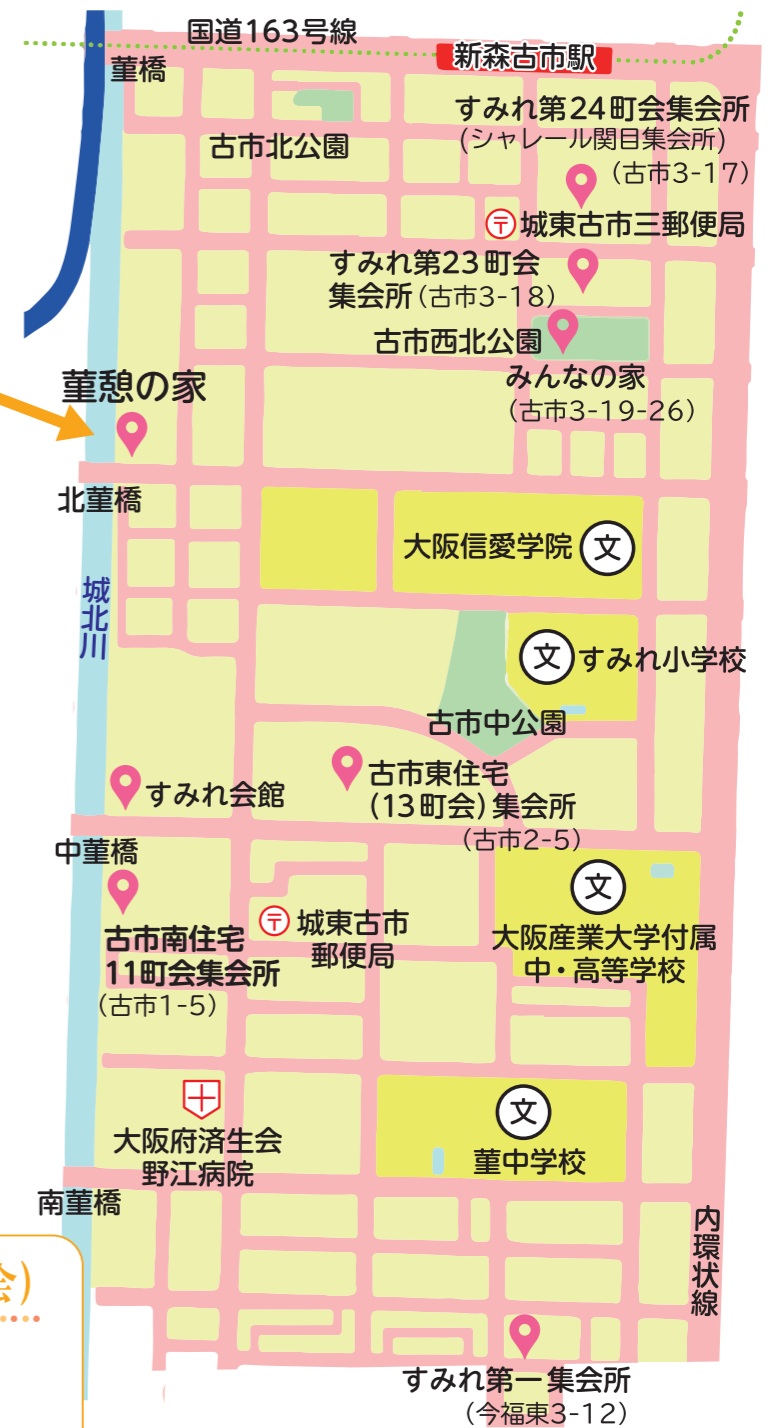
🕒 月1回日曜 13:00~15:00

📞 06-6930-1883

📍 すみれ第23町会集会所

💰 無料

※初めて参加される方は
ご連絡ください



ひなたぼっこ倶楽部(24町会)

🕒 第3土曜 13:00~15:00
※変更がある場合は掲示板でお知らせします

📞 06-6930-1883

📍 すみれ第24町会集会所 (シャレール関目集会所)

💰 200円 (茶菓子代)

※初めて参加される方は
ご連絡ください



3 誰でも参加可能な喫茶活動一覧



地域名	名称	活動場所	日時	価格 (R6.2 現在)
聖賢	ふれあい喫茶	聖賢会館	第1土曜 9:20～11:00	100円
鯉江	ふれあい喫茶	鯉江憩の家	第4日曜 10:00～11:30	150円
榎並	ふれあい喫茶	①榎並会館 ②榎並福祉会館	①第1木曜14:00～15:30 ②第3木曜14:00～15:30	100円
成育	ふれあい喫茶	成育公園集会所	第4日曜 10:00～12:00	大人 200円 子ども 100円
諏訪	ふれあい喫茶	諏訪会館	第2・4日曜 10:00～11:30	100円
放出	ふれあい喫茶	放出憩の家	第3日曜 10:00～11:00	100円
中浜	ふれあい喫茶	中浜憩いの家	第3日曜 9:00～11:00	100円
森之宮	ふれあい喫茶 (青空喫茶)	①UR森之宮第2団地 ②UR森之宮団地	①第2日曜9:30～11:30 ②第4日曜9:30～11:30	100円
城東	ふれあい喫茶	城東福祉会館	第1・3日曜 10:00～12:00	100円
鳴野	①ふれあい喫茶 ②おもいやり喫茶	①鳴野会館 ②コミュニティホールしぎの	①第2・4日曜10:00～12:00 ②第1・3火曜11:00～12:00	100円
鯉江東	①ふれあい喫茶 ②おとこだてカフェ	①鯉江東会館 ②鯉江東憩いの家	①第2・4日曜10:00～12:00 ②第2火曜13:30～15:30	100円
関目	ふれあい喫茶	関目第二福祉会館	第2週目の日曜から土曜 9:30～11:30	100円
関目東	ふれあい喫茶	関目東老人憩の家	第1・3水曜 1部 10:00～10:45 2部 11:00～11:45	150円
董	すみれいこいの広場	董憩の家	第1・3火曜 10:00～12:00	100円
老人福祉センター	ふらっとカフェ	城東区老人福祉センター	第1金曜 13:00～15:00	100円
ゆうとゆう会	カフェなごみ	城東区社会福祉協議会(ゆうゆう)2階	第3土曜 14:30～16:00	100円

★価格は変更となる場合がございます

誰でも参加可能な喫茶活動一覧

4 各お問合せ先一覧

その他のさまざまな居場所 問合せ先一覧

☆介護予防教室 (なにわ元気塾)

体操や脳トレ、栄養講座、口腔衛生講座など
さまざまなプログラムで実施。

対象：65歳以上の介護保険証をお持ちの方
参加費：無料

問合せ：06-6936-1153

(城東区社会福祉協議会 介護予防教室担当)



☆百歳体操

手首足首におもりをつけ、DVDを観ながら
ゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動。

地域の会館以外にも、マンションの集会所など色々な場所で
実施。

詳細については、お問合せください。

問合せ：06-6930-9968

(城東区保健福祉センター 保健活動担当)



☆生涯学習ルーム

ホームページはこちら▶



大阪市内小学校の特別教室等を活用して実施している講座・講習。

民謡、書道、ペーパークイリング、コーラスなど各地域で多種多様な教室
があります。

参加費：講座内容によって変動

問合せ先：06-6930-9093 (城東区役所市民協働課市民活動支援担当
3階35番窓口)

☆老人福祉センター

体操や趣味活動などのサークル活動、教養講座まで
幅広く展開。詳細はホームページかお問合せ先まで

対象：大阪市内在中の60歳以上の方

参加費：無料(講座によって実費がかかることもあり)

問合せ先：06-6932-0017

(区役所4階 城東区老人福祉センター)

『ふらっとカフェ』
やってるよ♪

毎月第1金曜
午後1時～3時 **100円**



ホームページはこちら▶

各お問合せ先一覧

5 区社協行事

ゆうゆう (城東区社会福祉協議会) でのイベント情報



活動名	日時	備考
ラジオ体操	毎週木曜日 9:30 ~	第1・2 ラジオ体操
駄弁ろう会 (傾聴ボランティア「ゆずは」)	第2・4 火曜日 10:00 ~ 12:00	みんなでわいわいお話ししよう♪ 傾聴ボランティアの方がお話を 聴いてくれますよ
カフェなごみ (ボランティアグループ 「ゆうとゆう会」)	第3土曜日 14:30 ~ 16:00	挽き立てコーヒーとお菓子を100円 でご提供♪音楽演奏などたのしい イベントがあるかも!?
ゆうゆうスマホ相談会	13:30 ~ 14:30 ※事前申込制 06-6936-1153 (ゆうゆう)	1つだけの質問でもOK! 養成講座を受講したボランティアが お悩みにお応えします。

毎週体操をしてから
買い物に行くのが
ルーティーン♪

ラジオ体操



和気あいあいと駄弁って
楽しいひと時を
一緒にすごしましょう

駄弁ろう会



カフェなごみ

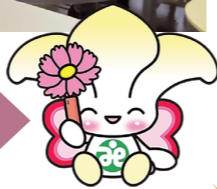


クリスマス会や
園芸ボランティアとの
コラボ企画で野菜収穫
なども行っています。

ゆうゆうスマホ相談会



ボランティアが対応
します。ゆっくり一緒に
覚えていきましょう。



6 高齢者の相談窓口

地域包括支援センター

城東区地域包括支援センター (ゆうゆう)

住所 城東区中央2-11-16

TEL 06-6936-1133

担当地域

聖賢・鯉江・榎並・成育

城東区介護者家族の集い(城東かぼ
ちの会)や介護予防・健康づくりに
役立つ講座を開催しています。

城東・放出地域包括支援センター (諏訪荘)

住所 城東区諏訪4-12-28

TEL 06-6964-0808

担当地域

諏訪・東中浜・放出・今福

介護者家族の会「家族ふらっとサロン」
や認知予防教室、スマホ教室など
開催しています。

城陽地域包括支援センター (ぎの黄金の里)

住所 城東区鳴野東2-26-12

TEL 06-6963-6700

担当地域

城東・鳴野・中浜・森之宮

高齢者の方の相談窓口で、介護保険の
ことや、その他の生活上のお困りごと
のご相談をお受けしています。

董・鯉江東地域包括支援センター

住所 城東区関目3-8-17 1階

TEL 06-6786-2255

担当地域

関目・関目東・董・鯉江東

家族介護教室や、認知症勉強会、
健康づくりのための予防教室などを
開催しています。

蒲生ブランチ(和光)

住所 城東区成育5-22-16

TEL 06-6935-0577

担当地域

成育

鯉江ブランチ(城東園)

住所 城東区今福東2-2-25

TEL 06-6931-3825

担当地域

鯉江・鯉江東

住所により相談窓口が異なります。詳しくは、地域一覧 P02 ~ 03) を御覧ください。

7 居場所を立ちあげたい方へ

居場所を立ちあげたい方へ

新しいつながり・たのしみ 作りだそう!

「やってみたい!」の想い、いっしょにカタチにしませんか!?

地域で色々な活動があるね。そういえばマンシヨンの空きスペース、何かに活用できないかなあ!

近所の人が集まってお話ししたり、趣味活動ができたりする場所があったら楽しそうやなあ!

その想い、カタチにするお手伝いをします!

メモ
生活支援コーディネーター：いつまでも地域で元気に暮らし続けるために健康づくりや生きがいがづくりを推進している

1 2
3 4

いいね!

話し合いを重ね...

居場所が立ち上がった!

近所の人の憩の場に...♡

一人であるより話し相手がいてええわ!

得意な折り紙が教えられてたのしい!

外出のきっかけになったわ

あの人、協力してくれるかも!

実はこんなこともしてみたくて...

費用は?

周知方法は?

ボランティアに呼びかけてみようか

時間や頻度はどうする?

クラブや得意な人いないかなあ?

安心して暮らし続けられる地域づくりにつながります

自身の健康づくり

訪れる人とのつながり

「こんなことができるよ!」「私の得意なこと地域で活かせないかしら?」といったご相談も大歓迎です。お気軽にお問合せください♪



電話：06-6936-1153(生活支援コーディネーター)

8 おわりに

おわりに

掲載しているマップは地域活動をされている方々と一緒に作成いたしました!

ケアマネジャーの方からも、より見やすいマップ作りのためのご意見をいただき反映いたしました。



地域の活動者の方々と共に、まだ地域の活動に参加したことのない方が「行ってみようかな」と一歩踏み出してもらえるようなものを!という想いをもって作成いたしました。城東区には、人と人をつなぐあたたかくてステキな活動がたくさんあります。この1冊が城東区でいつまでも自分らしく暮らしていくための一助となりますように☆彡

大阪市城東区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター



更新情報はここから▶