

地域資源まつぶ



鶴見区西部地域包括支援センター

| 地域名 | 活動の名称 | 活動内容 | 実施場所 | 住所 | 実施曜日 | 時間 | 費用 | 対象 | その他 |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------|-----------|--|-------------|------------------------------------|--------------------------|---|-----|
| 全体 | | | | | | | | | |
| 介護予防教室 | ストレッチと講座 | つるみ エンジョイセンター | 横堤5-5-51 | | 第2金曜 | 9:30~10:30 | 無料 | 大阪市内在住の 60歳以上の方 | 要登録 |
| | | | | | 第4金曜 | 9:30~10:30 11:00~12:00 | | | |
| | 寝ころび体操 | | | | 第2水曜 | 9:30~ 11:00~ | 300円 | | |
| 読書会 | 読書感想等 | 鶴見区図書館 | 横堤5-3-15 | | 第2金曜 | 10:15~12:15 | 無料 | 鶴見区民の方 | |
| みんなで唄う 童謡・唱歌 | 歌唱 | つるみ日建ホール (元 区民センター 大ホール) | | | 第4木曜 | 10:30~12:00 | 100円 | どなたでも | |
| ストレッチ体操 | 体操 | | | | 第1木曜日 | 10:30~ | 300円 | どなたでも | |
| サロンつるみ | 物作り、体操など | 秀和会ケアハウス 内 | 諸口6-2-7 | 2か月に1回 | 13:30~16:00 | 無料 | どなたでも | 現在中止 | |
| プチカフェ | 喫茶 | 老人福祉センター | 横堤5-5-51 | 月1回水曜 | 10:00~15:00 | 100円 | 大阪市在住の60歳以上で センターの登録者 | | |
| つどい場 つる茶ん | 物作り、体操など | NPO法人 わらべ学童 | 鶴見4-15-20 | 第3月曜 | 11:30~12:00 | 100円 | 鶴見区在住の方 | 人数限定予約制 | |
| らんまん 子ども食堂 | 食事提供 | らんまん鶴見 | 鶴見5-2-10 | 第3火曜(変更あり) | 17:00~20:00 | おとな200円 | 鶴見区在住の方 | | |
| コーポカフェ にじいろ | 喫茶 | ヘルスコーポ おおさか | 鶴見3-6-24 | 第4木曜日 | 14:00~15:30 | 100円 | 鶴見区在住の方 | | |
| ミナクルひろば | 喫茶 | | 緑1-18-22 | 木・金・土 | 9:30~16:30 | 利用だけなら 無料 | 鶴見区民 | | |
| あそーらカフェ | 喫茶・運動 | | 鶴見2-15-20 | 日祝休み | 9:00~16:00 | | 鶴見区民 | | |
| 集いの場 すまいる つるみ | ①健康クラブ ②オルガン教室 ③健康麻雀 ④大人の塗り絵 | 鶴見小学校正門 前の通り60m先左 | 鶴見4-12-14 | ①火 10:00~11:30 ②水13:30~15:00 ③金9:00~11:30 ④金13:30~15:00 | | ①300円 ②月2000円 ③500円 ④300円 | どなたでも |  | |
| ころばん体操 | 体操 | コーポおおさか 病院健診棟2階 | 鶴見3-6-22 | 毎週月曜日 (第5は休み) | 10:00~11:00 | | どなたでも | | |
| スクエアステップ | 運動 | コーポおおさか 病院健診棟2階 | 鶴見3-6-22 | 第2・4月曜日 | 11:00~12:00 | 無料 | どなたでも | | |
| グランドゴルフ緑 会 | グランドゴルフ | 鶴見緑地 コミュニティ広場 | 緑3-1 | 月木 | 9:00~10:30 | 月500円 | どなたでも | | |
| 賢友会グランドゴル フ | グランドゴルフ | 鶴見緑地 コミュニティ広場 | 緑3-1 | 火水 | 9:00~10:30 | 月500円 | どなたでも | | |

| 地域名 | 活動の名称 | 活動内容 | 実施場所 | 住所 | 実施曜日 | 時間 | 費用 | 対象 | その他 |
|-----|------------|----------|------------------------|-----------|-----------|------------------------------|-----------------|-------------------|-------------|
| 全体 | いきいき健康サークル | 物作り、運動など | 医療福祉生協おおさか本部 | 鶴見3-6-24 | 第3木曜日 | 14:00～15:30 | 100円 | どなたでも | |
| | ヨガ教室 | ヨガ | | | 毎週木・土曜日 | ①9:45～ ②11:00～ | 1回500円 (月払い) | どなたでも | |
| | モビバン健康体操 | 体操 | | | 第3火曜日 | 13:45～14:45 | 500円 | どなたでも | |
| | 骨盤リズム体操 | 体操 | | | 第1金曜日 | 13:45～14:45 | 500円 | どなたでも | |
| | 筋力トレーニング | 運動 | | | 毎週月曜日 | 10:30～12:00 | 月初1000円 | どなたでも | |
| | オカリナサークル | 演奏 | | | 第2・4木曜日 | 14:00～15:30 | 無料 | どなたでも | |
| | ふれあい喫茶 | 喫茶 | | | 第2土曜 | 10:00～12:00 | メニューによる | 茨田西地域在住の方 | |
| 茨田西 | スリーアイズ | 運動 | 茨田西社会福祉会館 | 横堤5-5-52 | 第2土曜 | 10:00～12:00 | 無料 | 茨田西地域在住の方 | 茨田西社会福祉会館2階 |
| | いきいき健康体操 | 体操 | | | 第2水曜 | 14:00～15:00 | 無料 | 茨田西地域在住の方 | 人数限定で |
| 横堤 | 横堤食堂 | うどんの提供 | 横堤福祉会館 | 横堤3-10-11 | 第2日曜(不定期) | 11:00～13:30(売り切れ次第終了) | 200円(小人100円) | 横堤地域在住の方 | R6.6/9～開始 |
| | いきいき百歳体操 | いきいき百歳体操 | 横堤福祉会館 | | 毎週水曜 | 1部13時～13時30分 2部14時～14時30分 | 無料 | 横堤地域在住の高齢者の方 | |
| | すこやかサロン | ヨガ・喫茶 | 横堤福祉会館 | | 第4月(年4回) | 13:30～15:00 | 無料 | 横堤地域在住の65歳以上の方 | 現在中止 |
| 鶴見 | 食事サービス | 昼食提供 | 配食サービス | 鶴見2-5-41 | 第2木曜 | 12:00 | 200円 | 鶴見地域在住の70歳以上独居高齢者 | 町会加入者のみ |
| | ふれあい喫茶 | 喫茶 | 鶴見公民館 | | 第2日曜 | 9:00～11:00 | 100円 | 鶴見地域在住の方 | |
| | グランドゴルフ | グランドゴルフ | 月火木金4.5町会広場 水曜 中央公園 | | 左記 | 8:45～ | 220円 | 鶴見区在住の方 | |

| 地域名 | 活動の名称 | 活動内容 | 実施場所 | 住所 | 実施曜日 | 時間 | 費用 | 対象 | その他 |
|-----|-----------------|---------|-------------------|-------------------|--------------|------------------------|--------------------|--------------------------------------|-----|
| 鶴見 | 咲楽クラブ | エンジョイ体操 | 鶴見公民館 | 鶴見2-5-41 | 月曜 (3回/月) | 14:30～ | 200円/回か 3000円/年 | 鶴見地域在住の 方 | |
| | いきいき百歳 体操 | 体操 | 第8町会集会場 | 鶴見公民館 鶴見2-5-41 | 毎週水曜 | 10:30～11:30 | 無料 町会外100円 | 鶴見地域 8町会の方 | |
| | 鶴雀倶楽部 | 健康麻雀 | 毎週火曜 | | 13:30～16:00 | 200円 | 鶴見地域在住の 60歳以上の方 | 町会加入者 のみ | |
| | 百歳体操 | 体操 | 毎週水曜 | | 10:30～11:30 | 無料 | 鶴見地域在住の 65歳以上の方 | | |
| 鶴見北 | ふれあい喫茶 | 喫茶 | 鶴見北公民館 (1階) | 鶴見5-6-37 | 第3日曜 | 10:00～12:00 | コーヒーセット150 円 | 鶴見北地域在住 の方 | |
| | 食事サービス | 昼食提供 | 鶴見北公民館 | | 第3金曜 | 12:00～13:30 | 300円 | 鶴見北地域在住 の 70歳以上独居、 夫婦共60歳以上 | |
| | いきいきサロン | 囲碁・将棋 | 鶴見北公民館 | | 毎週水曜 | 13:00～15:30 | 無料 | 鶴見北地域在住 の方 | |
| | 百歳体操 | 体操 | 鶴見北公民館 (1階) | | 毎週月曜 | 一部 13:30～ 二部 14:10～ | 無料 | 鶴見北地域在住 の高齢者の方 | |
| 緑 | ふれあい ランチサービス | 昼食提供 | 緑ふれあいの家 緑3-3-3 | 毎月第1.3木曜 | 10:30～12:00 | 引き取り 400円 | どなたでも | | |
| | 百歳体操 | 体操 | | | | 宅配 500円 | 緑地域在住の方 | | |
| | トレーニングハウス | 体操 | | 毎週金曜日 | 10:00～11:00 | 100円 | どなたでも | | |
| | 吹き矢健康娯楽クラブ | 趣味活動等 | | 火曜日のみ | 10:00～11:00 | 100円 | どなたでも | | |
| | ふれあい喫茶 | 喫茶 | | 隔週の水曜 | 13:30～15:00 | | 地域在住の65歳 以上の方 | | |
| | 囲碁・将棋の会 | 囲碁・将棋 | | 第4日曜 | 9:00～13:00 | メニューによる | どなたでも | | |
| | ミナクルひろば | 喫茶 | ミナクルひろば | 第3火曜 | 13:00～16:00 | | 緑地域在住の方 | | |
| 緑 | カラオケ老人会 | カラオケ | | 月曜日以外 | 9:30～16:30 | ドリンク付き一時間 200円 | どなたでも | | |
| 緑 | | | | 第1.3土 | 13:00～15:00 | 無料 | 老人会 | | |

| | | | | | | | | |
|---------|--------|-------|-------|----------|-------------|-----------|---------|--|
| ボッチャ老人会 | ボッチャ | みどりの家 | 緑3-16 | 第2.4金 | 13:00~16:00 | 無料 | 老人会 | |
| 三味線 民謡 | 三味線 民謡 | | | 月2~3回 水曜 | 13:00~16:00 | 1500円を人数で | 緑地域在住の方 | |

お問い合わせは 06-6913-7878 鶴見区西部地域包括支援センターまで

令和7年5月15日現在