

地 域 資 源 ま っ ぷ



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	
	コープカフェ にじいろ	喫茶	ヘルスコープ 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	実費	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	コープおおさか 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	無料	どなたでも	
	スクエアステップ	運動	コープおおさか 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	
茨田西	ふれあい喫茶	喫茶	茨田西社会 福祉会館	横堤5-5-52	第2土曜	10:00～12:00	メニューに よる	茨田西地域在住 の方	
	スリーアイズ	運動			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		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	鶴見公民館	鶴見2-5-41	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、 主婦共80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	
							宅配 500円	緑地域在住の方	
	百歳体操	体操			毎週金曜日	10:00～11:00	100円	どなたでも	
	トレーニングハウス	体操			火曜日のみ	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			隔週の水曜	13:30～15:00		地域在住の65歳以上の方	
	ふれあい喫茶	喫茶			第4日曜	9:00～13:00	メニューによる	どなたでも	
	囲碁・将棋の会	囲碁・将棋			第3火曜	13:00～16:00		緑地域在住の方	
	ミナクルひろば	喫茶	ミナクルひろば	緑1-18-22	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	カラオケ老人会	カラオケ			第1.3土	13:00～15:00	無料	老人会	

	ポッチャ老人会	ポッチャ	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