

あさひあったか通信特別号



# あさひつどいの場MAP

高殿

高殿南

大宮

旭区には、喫茶・体操、趣味を楽しめる集まりといった、  
楽しくお喋りできる場や身体を動かす場など、高齢者が参加できる活動があります。  
地域の活動に参加して、つながり、健康づくりをしてみませんか？



発行・  
問合せ

〒535-0031 大阪市旭区高殿6-16-1

社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会  
生活支援体制整備事業

☎06-6957-2200 FAX 06-6957-7282

令和6年3月15日発行

# あさひつどいの場 MAP

## 旭区 MAP

- 高齢者相談窓口 ..... 3~4
- 高殿・高殿南・大宮 開催場所一覧 ..... 5~6

## つどいの場 一覧

- ふれあい喫茶 ..... 7~8
- 百歳体操 ..... 9~10
- 憩の場 ..... 11
- サークル活動 ..... 12
- なにわ元気塾 ..... 13
- もの忘れの気になる人の会 ..... 14
- みまもり庵 ..... 15
  
- 旭区老人福祉センター・旭区民センター ..... 16
- 旭区社会福祉協議会 ..... 17
- 簡単にできる体操紹介 ..... 18



旭区には、地域にお住まいの皆さんが気軽に集まって「ふれあえる場」としていろいろな活動があります。

このマップでは、旭区で活動されている喫茶や体操、趣味やおしゃべりなど、高齢者が参加できる場を紹介しています。

そこに行けばいつも中心となって運営してくれるボランティアさんがいて、一緒に参加している近所の人が出て、気軽に集える場です。参加することで、顔見知りも増え、気軽にあいさつを交わす日常のつながりへと広がっていきます。

旭区高齢者相談窓口案内マップ、地域の集いの場の開催場所マップ、そしてカテゴリ別で集いの場を紹介しています。マップと活動一覧を合わせてご覧ください。

どんな雰囲気なんだろう・・・、具体的な内容が知りたいなど、少しでも気になったらお気軽にお問合せください♪



※この情報は、大阪市旭区社会福祉協議会が令和6年2月1日現在把握している情報です。

# 旭区 高齢者相談窓口案内マップ

## 地域包括支援センター

高齢者の方に関するさまざまな相談を受け付けています。お住まいの地域により担当の窓口が異なります。



**7 旭区西部地域包括支援センター**  
旭区中宮2丁目15-7



中宮・生江・城北(赤川)地域を担当します。

TEL 06-6958-5030

## 2 旭陽ランチ

旭区高殿5丁目10-7



高殿・高殿南地域を担当します。お困りごとがありましたらいつでもご相談ください。

TEL 06-6953-8511

## 3 旭区役所・保健福祉センター

旭区大宮1丁目1-17



高齢者の福祉サービスに関する相談は福祉課(地域福祉)、心と身体の健康相談は保健子育て課(保健活動)まで

TEL (地域福祉) 06-6957-9857

TEL (保健活動) 06-6957-9968

## 1 旭区社会福祉協議会

旭区高殿6丁目16-1



見守り支援に関する相談はこちらまで見守り相談室(TEL: 06-6957-7301)

TEL 06-6957-2200

## 1 旭区地域包括支援センター

旭区高殿6丁目16-1



高殿・高殿南・大宮地域を担当します。

TEL 06-6957-2200

## 4 旭区東部地域包括支援センター

旭区新森4丁目27-13



清水・新森・古市(今市・千林・森小路)・太子橋地域を担当します。

TEL 06-4254-3336

## 6 今市ランチ

旭区千林2丁目7-12



古市(今市・千林・森小路)・太子橋地域を担当します。お困りごとがありましたらいつでもご相談ください。

TEL 06-6954-2822

## 5 あさひさんさんオレンジチーム

旭区新森5丁目3-17



医師と医療、介護福祉の専門職チームが認知症やその疑いのある方、ご家族を訪問し、必要な医療や介護サービスにつなげます。旭区全域を担当します。

TEL 06-6953-0155

高齢者の方々が  
住み慣れた地域で安心して  
暮らし続けられるよう、専門の職員が  
さまざまな関係機関と協力  
しながら、高齢者の方を支援します。  
相談は無料です。まずはお気軽に  
ご相談ください。



**高殿 高殿南 大宮**

**つどいの場開催場所一覧**

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b> 旭運動場<br>旭区高殿5丁目7            | <b>2</b> 高殿西住宅集会所<br>旭区高殿5丁目1     |
| <b>3</b> 高殿会館<br>旭区高殿6丁目16-5         | <b>4</b> 高殿コミュニティ広場<br>旭区高殿6丁目16  |
| <b>5</b> 旭区社会福祉協議会<br>旭区高殿6丁目-16-1   | <b>6</b> 清現寺<br>旭区高殿7丁目16-37      |
| <b>7</b> お食事処まい<br>旭区高殿2丁目17         | <b>8</b> 高殿南憩の家<br>旭区高殿3丁目21-1    |
| <b>9</b> 安養寺<br>旭区高殿3丁目31-8          | <b>10</b> 高殿西住宅第1集会所<br>旭区高殿3丁目32 |
| <b>11</b> 大宮会館<br>旭区大宮1丁目1-7         | <b>12</b> カフェアン<br>旭区大宮3丁目4-2     |
| <b>13</b> 大宮集会所<br>旭区大宮4丁目21-4       | <b>14</b> 大宮北老人憩の家<br>旭区大宮5丁目9-20 |
| <b>15</b> 旭区老人福祉センター<br>旭区森小路2丁目5-29 | <b>16</b> 旭区民センター<br>旭区中宮1丁目11-14 |

## ふれあい喫茶

1杯100円程度で、お茶をしながら自由にお話を楽しめる場です。  
基本的に開催時間内であれば、自由に行くことができます。  
(値段、メニューは場所によって異なります。)

### 高殿 ふれあい喫茶 陽だまり

開催場所:高殿会館 ③



**日時** 毎月第2・4木曜日  
午前10時～正午  
【休み】お盆、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 飲み物1杯(お菓子付)100円

### 高殿 男のカフェ「火の鳥」

開催場所:旭区社会福祉協議会 ⑤



**日時** 毎月第2金曜日  
午後1時30分～3時30分  
(ラストオーダー午後3時15分)  
※開催日が祝日の場合、日程変更しての開催あり  
【休み】祝日

**対象** 男性または男性を含むグループ  
**費用** コーヒー1杯(お菓子付)100円

### 大宮 ふれあい喫茶さくら

開催場所:大宮集会所 ⑬



**日時** 毎月第2水曜日  
午前10時～正午  
【休み】祝日、お盆、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 飲み物1杯(お菓子付)100円

### 大宮 ふれあい喫茶ゆうゆう

開催場所:大宮北老人憩の家 ⑭



**日時** 毎月第1・3水曜日  
午前9時～11時30分  
【休み】祝日、お盆、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 飲み物1杯(お菓子付)100円

### 高殿南 ふれあい喫茶 ほほえみ

開催場所:高殿南憩の家 ⑧



**日時** 毎月第4火曜日  
午前10時～正午  
【休み】祝日、8月、12月

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 飲み物1杯(お菓子付)100円



季節のイベントに合ったメニューを提供したり、飾りつけをされています

## 参加者からの声

毎月喫茶がある日は外に出て、欠かさず来ています

近所の人とここで待ち合わせして、お喋りするのが楽しみ

喫茶が外に出て人と話をするきっかけになっています



コーヒーや紅茶など飲みながら、くつろぎのひとときをお過ごしください。



# 百歳体操

DVDを見ながらイスを使って行う体操で、手首足首におもりをつけ、ゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動です。準備体操、筋力運動、整理体操の順番で行います。

## 高殿 百歳体操 (高殿第1会場)

開催場所:高殿西住宅集会所 ②



**日時** 毎週月・水曜日  
午後1時30分～2時30分  
【休み】祝日

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 1回50円

## 高殿 百歳体操 (高殿第2会場)

開催場所:高殿会館 ③



**日時** 毎週火・金曜日  
午前10時30分～11時  
【休み】祝日

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 1回50円

## 高殿南 いきいき百歳体操 びっくりぽん

開催場所:高殿西住宅第1集会所 ⑩



**日時** 毎週火曜日  
午後2時～3時  
【休み】なし

**対象** 原則高殿西住宅住民  
**費用** 無料

## 大宮 いきいき百歳体操 イルカ

開催場所:大宮集会所 ⑬



**日時** 毎月第1・2・3火曜日  
①午前10時～10時30分  
②午前10時45分～11時15分  
※休みの場合は翌週開催  
【休み】祝日、お盆、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 月額150円(保険料)

## 高殿 百歳体操「旭男連」 あさひ おとこ れん

開催場所:旭区社会福祉協議会 ⑤



**日時** 毎週土曜日  
午前11時～11時30分  
【休み】祝日、年末年始

**対象** 男性  
**費用** 無料

## 高殿南 百歳体操ほほえみ

開催場所:高殿南憩の家 ⑧



**日時** 毎週木曜日  
午前10時30分～11時  
【休み】祝日、8月、年末年始

**対象** 高殿南地域住民  
**費用** 無料

## 大宮 いきいき百歳体操 「あすなろ」

開催場所:大宮北老人憩の家 ⑭

2024年 3月第2・4火曜日には  
4月より開催 見学・体験会も実施します!



**日時** 毎月第2・4火曜日  
午後1時30分～2時30分  
【休み】祝日

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 1回50円



おしゃべりとかむ力を鍛えるための「かみかみ百歳体操」  
注意力や判断力を鍛えるための「しゃきしゃき百歳体操」  
また、歌に合わせた体操や口腔体操など、独自のプログラムを取り入れている活動もあります!

## 憩の場

お茶やお菓子、ご飯を食べながら参加者同士お話や交流を楽しむ場です。

各場所の詳細の内容については、気軽にお問合せください。

### 高殿 おしゃべりコミュニティ 「おいでやす」高殿

開催場所：清現寺 ⑥



**日時** 毎月第3金曜日  
午後2時～4時  
【休み】祝日

**対象** 高殿地域にお住まいの方  
**費用** 飲みもの(お菓子付)100円

### 高殿 おとなのランチ会

開催場所：お食事処まい ⑦



**日時** 奇数月第2土曜日  
午前11時30分～12時30分  
【休み】祝日

**対象** 高殿1・2丁目にお住まいの方  
**費用** 300円～800円(お食事代)  
※当日選ぶメニューによって異なります。

### 高殿南 お寺de喫茶

開催場所：安養寺 ⑨



**日時** 毎月第4金曜日  
午後2時～3時  
(月によって変更になる場合もあります。)  
※祝日の場合、日程変更もしくは中止  
【休み】祝日、8月

**対象** 高殿・高殿南地域にお住まいの方  
**費用** 無料

### 大宮 旭区医師会ものわすれ出張相談& あさひあったかカフェ

開催場所：カフェ アン ⑫



**日時** 毎月第4火曜日 午後2時～3時30分  
【休み】祝日  
※祝日の場合、日程変更もしくは中止

**対象** ものわすれのある方、家族など  
**費用** 500円(飲み物代を含む)

## サークル活動

参加者同士で趣味活動を楽しんだり、身体を動かしたりする場です。  
事前申込、会費が必要な活動もあります。

### 高殿 グラウンドゴルフ リフレッシュクラブ

開催場所：旭運動場 ①



**日時** 毎週月～金曜日  
午前8時30分～10時30分  
【休み】祝日、お盆、年末年始  
旭グラウンドが使用不可の日

**対象** 旭区在住の方  
※定員の状況によりご希望にそえない場合があります。  
**費用** 入会金・会費あり(詳細はお問合せください。)

### 高殿 大淀民踊研究会

開催場所：高殿会館 2階 ③



**日時** 毎週火曜日  
午前10時～正午  
※5週目がある場合、休み(月4回の開催)  
【休み】祝日、8月

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 月額3,000円

### 高殿 高殿グラウンドゴルフクラブ

開催場所：旭運動場 ①



**日時** 毎週  
月・火・木・金曜日  
午前8時30分～10時30分  
【休み】祝日、お盆、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 入会金・会費あり  
(詳細はお問合せください。)

### 高殿 高殿老人クラブ グラウンドゴルフ同好会

開催場所：高殿コミュニティ広場 ④



**日時** 毎月第2・4水曜日  
午後1時～3時  
※祝日等により開催日変更の  
可能性あり

**対象** 高殿在住の60歳以上の方  
**費用** 1回100円

## なにわ元気塾

年齢を重ねても、お住まいの地域でいきいきと健康な生活を送れるよう支援するための介護予防教室です。各地域で開催しており、いずれかの地域で月に1回参加できます。事前申込が必要となります。

### 高殿地域

開催場所：高殿会館 ③



**日時** 毎月第1木曜日  
午後2時～3時30分  
※祝日等により日程変更あり  
【休み】なし

**対象** 65歳以上の旭区在住の方  
**費用** 無料

### 高殿南地域

開催場所：高殿南憩の家 ⑧



**日時** 毎月第3火曜日  
午後2時～3時30分  
※祝日等により日程変更あり  
【休み】なし

**対象** 65歳以上の旭区在住の方  
**費用** 無料

### 大宮地域

開催場所：大宮集会所 ⑬



**日時** 毎月第2水曜日  
午後2時～3時30分  
※祝日等により日程変更あり  
【休み】なし

**対象** 65歳以上の旭区在住の方  
**費用** 無料

なにわ元気塾では、  
月・場所によってテーマが異なります。  
～プログラムの例～

運動 体操 栄養 お口の健康  
認知症予防 音楽 手作業  
レクリエーション ピラティス  
など

## もの忘れの 気になる人の会

もの忘れ予防のため、参加者同士で手遊びや体操、ゲームなどを楽しむ会です。毎月いろいろな種類の認知症予防ゲームをしています。

### 高殿地域

開催場所：旭区社会福祉協議会 ⑤



**日時** 毎月第4火曜日  
午後1時30分～2時30分  
【休み】祝日、8月、年末年始

**対象** もの忘れ予防に関心のある方  
**費用** 無料

### 大宮地域

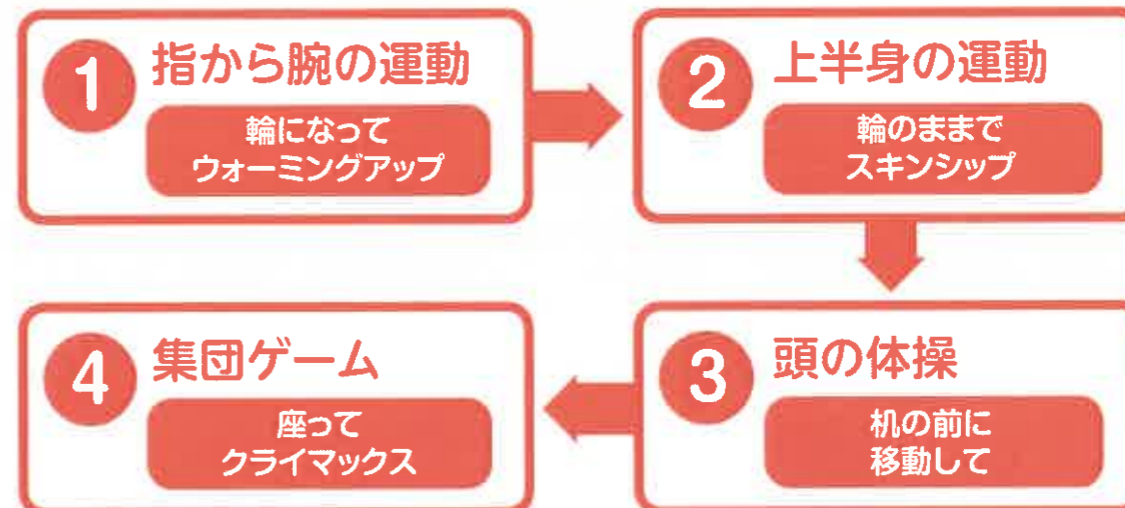
開催場所：大宮会館 ⑪



**日時** 毎月第3木曜日  
午後2時～3時30分  
【休み】祝日、8月、12月

**対象** もの忘れ予防に関心のある方  
**費用** 無料

### 認知症予防ゲームの進め方





## みまもり庵

地域の身近な場所で、自由にお喋りや情報交換などをしていただける“憩の場”です。お困りごとの相談をお受けする他、「健康長寿へステップUP体操」や「かき・こみゆ日誌」など、楽しみながら行っています。

### 高殿地域

開催場所：高殿会館 ③



**日時** 毎月第4月曜日  
午前10時～正午  
※祝日等により日程変更あり  
【休み】なし

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 無料

～ふれあい喫茶の中で開催中～

**高殿南** ふれあい喫茶ほほえみ

**大宮** ふれあい喫茶さくら

★開催日時・場所等の詳細はP7～8  
ふれあい喫茶 をご覧ください。



みまもり庵は、地域で暮らす住民同士の交流の場として、「高殿」「中宮」「城北」の3校下での単独のみまもり庵の他、旭区内7校下で開催されている“ふれあい喫茶”の中のみまもり庵があります。

身近な心配ごとや、困りごとなどの相談を受け、適切な機関におつなぎし、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように見守り相談室がお手伝いします。

みまもり庵は年齢・世代を問わずどなたでも参加できます。住民同士の声かけや、助け合いのある地域づくり、相談できる顔なじみの方を増やすため、参加してみませんか。

## 旭区老人福祉センター

旭区老人福祉センターは60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。始めて利用される方は、利用証を発行しますので、住所・氏名・生年月日確認できるもの(健康保険証など)をご持参ください。

### 森小路 ふくろうカフェ

開催場所：旭区老人福祉センター 2階 小会議室 15



老センなんでも  
相談会同時開催  
(要予約)

**日時** 毎月第3火曜日  
午後2時～3時30分  
【休み】施設の休みに伴う

**対象** 最近もの忘れなど気になる方(ご家族含む)  
お友達を作りたい方、おしゃべりしたい方、  
市内在住で60歳以上の方ならどなたでも

**費用** 飲み物1杯(お菓子付)100円

### 老人福祉センターで活動する 自主サークル

詩吟 書道 民踊 新舞踊

歌唱 フラ 卓球 おり紙

川柳 手話 体操 絵手紙

ヨガ 囲碁・将棋 太極拳

椅子ヨガ ダーツ

旭シニアサウンズ

問合せ先 旭区老人福祉センター  
☎06-6955-1377

## 旭区民センター

旭区民センターは、だれでも気軽に各種の文化的社会的活動の場として利用できるコミュニティ施設です。みなさんの交流を通して心がよいう連帯感のあるまちづくりを推進しています。

### 中宮 元気! 健康! 百歳体操!!

開催場所：旭区民センター 16



**日時** 毎週火曜日  
①午前10時～  
②午前11時～

【休み】祝日、年末年始  
※日程変更になる場合もあります

**対象** どなたでも参加可能

**費用** 10回コースの場合3,000円  
体験1回400円(保険代含む)

### 区民センターで開催されている講座

スポーツウエルネス吹矢

**日時** 木曜日  
午後2時～4時 **対象** どなたでも参加可能

筆ペンで野の花を描く!

**日時** 木曜日  
午後1時30分～3時30分 **対象** どなたでも参加可能

エンジョイ・ヨーガ

**日時** 月曜日  
朝の部：午前10時～11時30分  
昼の部：午後2時～3時30分  
夜の部：午後7時～8時30分 **対象** どなたでも参加可能

フラダンス

**日時** 水曜日  
昼の部 午後2時30分～4時  
夜の部 午後6時30分～8時 **対象** 女性ならどなたでも参加可能

費用・回数については旭区民センターまでお問合せください

問合せ先 旭区民センター  
☎06-6955-1307

## 旭区社会福祉協議会

旭区社会福祉協議会は、「安心して暮らせる福祉のまちづくり」を目的として、地域福祉事業を推進し、様々な事業を行っています。地域のみならず、関係団体と一緒に、共に活動する場づくりに取り組んでいます。

### 高殿 コミュニケーション麻雀

開催場所：旭区社会福祉協議会 3階多目的室 5



**日時** 毎月第2金曜日、  
第4月曜日 午後1時30分～4時  
【休み】祝日、年末年始

**対象** どなたでも参加可能  
**費用** 無料

### ボランティア活動をして、 つながりづくりをしませんか??

旭区社会福祉協議会には、フラダンスやマジック等を披露してくれるパフォーマンスボランティアさん、日常のちょっとしたお手伝いをしてくれるボランティアさんなどが登録されています。ボランティア活動をしたい! どんなボランティアグループがあるか知りたい! など、お気軽にお問合せください!



**担当** 旭区ボランティア・市民活動センター  
(旭区社会福祉協議会内)  
ボランティアコーディネーター

### 生活支援体制整備事業における生活支援コーディネーターとは

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を続けることができ、地域の中でつながりをもって元気に暮らし続けること、また生きがいをもって活躍することができるよう、お手伝いをしています。

地域や団体などで介護予防・生活支援・居場所づくりなどやってみたくいことがあれば、ぜひご相談ください。

**担当** 旭区社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター



## 簡単にできる体操紹介

### ＼ 普段の体操にちょい足ししてできる / もっと・あったか体操



「あさひあったか通信 増刊号」で発信してきた旭区理学療法士会監修の自宅でできる筋力アップ体操「もっと・あったか体操」令和4年度に開催した「あさひあったか通信チャレンジ! 健康寿命はのびるよいつまでも♪」では、たくさんの方に体験してもらいました。この体操は、百歳体操や地域での介護予防の取り組みに「ちょい足しできる体操」になっています。空いている時間に、普段の体操にプラスでしてみませんか?



①スクワット



②かかと上げ運動



③片足立ち運動



④継足(つぎあし)運動



⑤ステップ運動



こちらのQRコードから「もっと・あったか体操」の説明動画がご覧になれます!(YouTubeに飛びます。)