

あさひあったか通信特別号



あさひつどいの場MAP

中宮

生江

城北

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
- 中宮・生江・城北 開催場所一覧 5~6

つどいの場 一覧

- ふれあい喫茶 7~8
- 食事サービス・ものわすれ出張相談 9
- 百歳体操 10~11
- その他体操 12
- サークル活動 13
- なにわ元気塾 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や、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い合わせください♪



※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。



中宮 生江 城北

つどいの場開催場所一覧

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 江野公園中宮集会所
旭区中宮2-18-23 | 2 学びの空間『楽』
旭区中宮4-10-14 |
| 3 中宮老人憩の家
旭区中宮3-16-2 | 4 旭区民センター
旭区中宮1-11-14 |
| 5 喫茶シフォン
旭区中宮1-3-2 | 6 生江老人憩の家
旭区生江1-4-31 |
| 7 ホットスペースいくえ
旭区生江3-24-3 | 8 ひだまり
旭区生江2-7-17 |
| 9 城北憩いの家
旭区赤川4-22-28 | 10 城北集会所
旭区赤川1-4-3 |
| 11 よってこ
旭区赤川4-3-6 | 12 旭区老人福祉センター
旭区森小路2-5-29 |
| 13 旭区社会福祉協議会
旭区高殿6丁目16-1 | |



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。)

中宮 集(女性部)

開催場所: 江野公園中宮集会所 ①



日時 毎月第1月曜日
午前10時～11時30分
【休み】1月、8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

中宮 集(民生委員)

開催場所: 江野公園中宮集会所 ①



日時 毎月第3月曜日
午前10時～11時30分
【休み】1月、7月、8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

生江 コミュニティカフェカトレア

開催場所: ホットスペースいくえ ⑦



日時 毎月第1・2・3金曜日
午前9時～10時30分
【休み】祝日、年始

対象 どなたでも参加可能

費用 コーヒー、トースト、
ゆでたまご、フルーツ付100円

城北 ふれあい喫茶

開催場所: 城北憩いの家 ⑨



日時 毎月第2・4土曜日
午前10時～11時45分
【休み】8月、12月第4、1月第2

対象 どなたでも参加可能

費用 コーヒー1杯(ケーキ付)100円

生江 ふれあいデー

開催場所: 生江老人憩の家 ⑥



みまもり庵
同時開催

日時 毎月第3日曜日
午後1時～3時
【休み】8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

生江 ひだまり

開催場所: ひだまり ⑧



木曜は「うたごえ」
金曜は「脳トレ」を
しています

日時 毎週火・水・木・
金曜日 午後1時～3時
【休み】祝日、お盆、年末年始

対象 どなたでも参加可能

費用 コーヒー1杯(お菓子付)50円

城北 よってこ

開催場所: よってこ ⑪



日時 毎週火・水・木・
金曜日 午後1時～3時
【休み】祝日、お盆、年末年始
火曜は百歳体操・第4火曜は
抹茶の会(200円)

対象 どなたでも参加可能

費用 飲み物1杯(お菓子付)50円

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。



食事サービス

参加者同士で、食事やお話を楽しむ場です。登録制となっており、事前申込が必要です。

(値段、メニューは場所によって異なります。)

城北 城北高齢者食事サービス

開催場所:城北憩いの家 ⑨



日時 毎月第2・4木曜日
(2班別) 正午~
【休み】8月、12月

対象 赤川地域の高齢者(会員登録が必要)
各町会女性部長までお尋ねください

費用 250円(会員)

参加者からの声

おいしい食事を
いただくと笑顔に
なります

食事会に来ると、
みんなとお話ができる
のが楽しい

スタッフさんの
手づくりの食事が
やさしくておいしい
です

食事が健康維持に
大切と思う



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。

中宮 江野公園 いきいき百歳体操

開催場所:江野公園中宮集会所 ①



日時 毎月第2・4水曜日
①午前9時30分~ ②午前10時40分~
【休み】年末

対象 どなたでも参加可能

費用 無料

中宮 『楽』 百歳体操

開催場所:学びの空間『楽』 ②



日時 毎月第1火曜日 午前10時~正午
第3木曜日 午後1時~3時
【休み】祝日 ※開催日変更の可能性あり

対象 どなたでも参加可能

費用 無料

生江 コスモス 百歳体操

開催場所:生江老人憩の家 ⑥



日時 毎週水曜日
午前10時~11時
【休み】祝日、8月、年末年始

対象 65歳以上の方 事前申込必要
※人数制限がございますので、
ご希望にそえない場合があります

費用 無料

生江 ホットスペースいくえ 百歳体操

開催場所:ホットスペースいくえ ⑦



日時 毎週月曜日
午前10時~10時30分
【休み】祝日、年末年始、第5週目

対象 どなたでも参加可能

費用 無料

旭区医師会 ものわすれ出張相談

中宮 あさひあったかカフェ 喫茶シフォン

開催場所:喫茶シフォン ⑤



日時 毎月第1金曜日 午後2時~3時30分

対象 ものわすれのある方、その家族など 事前申込必要

費用 500円(飲み物代含む)

医師による相談コーナーあり

城北 百歳体操

開催場所:城北憩いの家 9



日時 毎週水曜日
午前10時30分～11時
【休み】祝日、年末年始、第5週目

対象 赤川在住の方
費用 無料

城北 スマイル赤川 百歳体操

開催場所:城北集会所 10



月に1回(最終日)に
お茶会をしています

日時 毎月第1・2・3・5
木曜日
午前10時30分～11時
【休み】第4週目、年末年始

対象 赤川地域の方 ※最大20人まで
費用 無料

その他体操

体操をして身体を動かす場です。
場所によって内容も異なり、楽しみながら運動をすることができます。

中宮 げんきアップ体操

開催場所:江野公園中宮集会所 1



血圧測定も
あります

日時 毎月第1・3水曜日
午前10時～11時
【休み】年始

対象 興味のある方 申込不要
費用 無料

中宮 リズム体操 中宮

開催場所:中宮老人憩の家 3



血圧測定も
あります

日時 毎月第3金曜日
午後1時30分～2時30分
【休み】なし

対象 開催場所に来れる方であればどなたでも
費用 無料

城北 リズム体操 城北

開催場所:城北憩いの家 9



血圧測定も
あります

日時 毎月第1火曜日
午前10時40分～11時40分
【休み】お正月の場合は日程変更あり

対象 開催場所に来れる方であればどなたでも
費用 無料

城北 男の体操

開催場所:城北憩いの家 9



男女問わず
参加できます

日時 毎週水曜日
午前9時～9時30分
【休み】第5週目、年末年始

対象 どなたでも参加可能
費用 月300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
「しゃぎしゃぎ百歳体操」
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!



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。

中宮 中宮サークル

開催場所：中宮老人憩の家 ③

もの忘れ
予防ゲームをして
います



日時 毎月第2火曜日
午後2時～3時
※都合により開催日を変更することもあります
【休み】8月

対象 どなたでも参加可能
費用 無料

生江 スマホサークル

開催場所：生江老人憩の家 ⑥

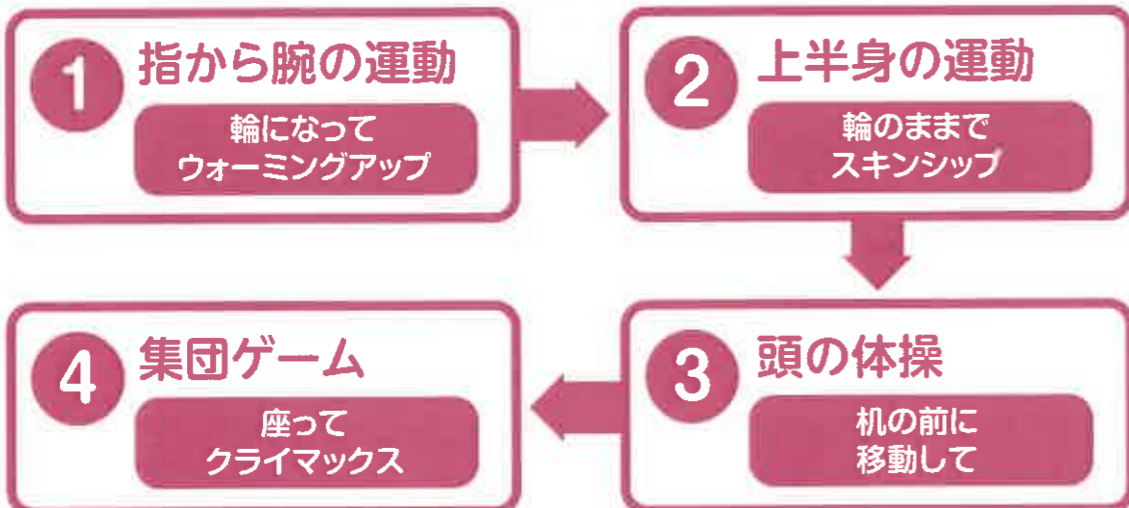
仲間と一緒に
スマホを楽しく学ぶ
サークルです



日時 毎月第3日曜日 午後1時～3時
【休み】8月

対象 どなたでも参加可能
費用 無料

認知症予防ゲームの進め方



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。

中宮地域

開催場所：中宮老人憩の家 ③



日時 毎月第3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

生江地域

開催場所：生江老人憩の家 ⑥



日時 毎月第4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

城北地域

開催場所：城北憩いの家 ⑨



日時 毎月第4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

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。

中宮地域

開催場所：中宮老人憩の家 ③



日時 毎月第3火曜日
午前10時～11時30分
【休み】なし
※祝日等により日程変更あり

対象 どなたでも参加可能
費用 無料

城北地域

開催場所：城北憩いの家(奇数月) ⑨・城北集会所(偶数月) ⑩



日時 毎月第4金曜日
午前10時～11時30分
【休み】なし
※祝日等により日程変更あり

対象 どなたでも参加可能
費用 無料



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 ⑫



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 ④



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 13



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。)