

あさひあったか通信特別号



あさひつどいの場MAP

清水

新森

古市

太子橋

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
- 清水・新森・古市・太子橋 開催場所一覧 5~6

つどいの場 一覧

- ふれあい喫茶 7~9
- 食事サービス 10
- 百歳体操 11
- その他体操 12
- サークル活動 13~15
- なにわ元気塾 16

- 旭区老人福祉センター・旭区民センター 17
- 旭区社会福祉協議会 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。





清水 新森 古市 太子橋

つどいの場開催場所一覧

- | | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 清水地域集会センター
旭区清水3丁目15-20 | 2 さくら苑地域交流スペース
旭区清水3丁目15-23 |
| 3 清水住宅集会所
旭区清水5丁目16-16 | 4 両国住宅5号館集会所
旭区清水5丁目4-5 |
| 5 町家カフェ&サロン・ギャラリー「ゆるり」
旭区清水2-20-17 | 6 新森会館
旭区新森4丁目22-32 |
| 7 旭東会館
旭区新森7丁目12-11 | 8 にじ
旭区新森6丁目9-6 |
| 9 古市会館
旭区森小路1丁目12-3 | 10 今市会館
旭区今市1丁目10-23 |
| 11 太子橋会館
旭区太子橋2丁目7-19 | 12 淀川パークハウス集会所
旭区太子橋3丁目2-8 |
| 13 メゾン嶋 205
旭区太子橋2丁目9-32 | 14 豊里学園
旭区太子橋1丁目16-24 |
| 15 天理教堀港分教会
旭区太子橋1丁目9-27 | 16 太子橋住宅集会所
旭区太子橋1丁目24-1 |
| 17 太子橋 中公園
旭区太子橋2丁目 | 18 緑橋集会所
守口市緑町2-5 |
| 19 旭区老人福祉センター
旭区森小路2丁目5-29 | 20 旭区民センター
旭区中宮1丁目11-14 |
| 21 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。)

清水 いずみ

開催場所：清水地域集会センター ①



血圧測定・健康相談
みまもり庵*
同時開催

日時 毎月第2月曜日
午前10時～正午
【休み】祝日、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

清水 あゆみ

開催場所：清水住宅集会所 ③



血圧測定・健康相談
あり

日時 毎月第2土曜日
午前10時～正午
【休み】祝日、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)
大人100円 お子様50円

新森 にじ

開催場所：にじ ⑧



第1月曜のみ
食事会250円
(午前11時30分～
午後2時)

日時 月～金曜日
午後1時30分～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 飲み物1杯(お菓子付)50円

古市 ほのぼのサロン

開催場所：古市会館 ⑨



第1は血圧測定
みまもり庵*同時開催
第3は血圧測定
あり

日時 毎月第1・3月曜日
午前10時～正午
【休み】8月、12月
1月は第1、9月は第3月曜日

対象 どなたでも参加可能

費用 飲み物1杯(お菓子付)100円

新森 すこやかサロン(旭東)

開催場所：旭東会館 ⑦



日時 毎月第1金曜日
午前10時～正午
【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

新森 すこやかサロン(新森)

開催場所：新森会館 ⑥



血圧測定・健康相談
みまもり庵*
同時開催

日時 毎月第3金曜日
午前10時～正午
【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

太子橋 ガンバツ亭

開催場所：太子橋会館 2階 ⑪



日時 毎月第1金曜日
午後2時～4時
【休み】祝日、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

太子橋 天使のWA

開催場所：太子橋会館 2階 ⑪



みまもり庵*
同時開催

日時 毎月第4木曜日
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

※みまもり庵とは

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。年齢・世代を問わずどなたでも参加できます。

太子橋 おしゃべり喫茶

開催場所: 淀川パークハウス集会所 A・B 12



日時 毎月第2土曜日
午後1時～3時
【休み】祝日、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



太子橋 ふれあいサロン「和」

開催場所: 豊里学園 14



日時 毎月第1水曜日
午後1時～3時
【休み】祝日、1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



太子橋 カフェ おむすび

開催場所: メゾン嶋205 13

コーヒーを飲みながら、折り紙や編み物など楽しんでいます



日時 毎週火曜日
午後1時～3時
【休み】お盆(8月13日～16日のどこか)
年末年始(12月29日～翌年1月3日)

対象 どなたでも参加可能

費用 飲み物1杯(お菓子付)100円



旭区医師会・薬剤師会ものわすれ出張相談&カフェ「町家クラブ」

清水 開催場所: 町家カフェ&サロン・ギャラリー「ゆるり」 5



医師・薬剤師等に相談できます

日時 毎月第2木曜日
午後2時～3時30分
【休み】8月

対象 ものわすれのある方、また家族や地域の方が気軽に参加できます

費用 500円(飲み物代含む)

申込先 06-4254-6886(町家クラブゆるり)

事前申込必要



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。)

清水 清水高齢者食事サービス

開催場所: さくら苑地域交流スペース(予定) 2



現在休止中

新森 新森 高齢者食事サービス

開催場所: 新森会館 2階 6



日時 第1・2・3水曜日 正午～午後1時
※祝日の場合は金曜日に変更

【休み】1月、7月、8月

対象 70歳以上1人暮らしの方 夫婦の場合はどちらかが80歳以上であれば参加可

費用 300円

太子橋 太子橋 クック亭

開催場所: 淀川パークハウス集会所 A・B 12



日時 第3土曜日
正午～午後1時
【休み】祝日、8月

対象 原則65歳以上

費用 350円(保険料含む) 当日持参



太子橋 太子橋 クローバー

開催場所: 太子橋会館 2階 11



日時 毎月第2・4火曜日
12時30分～
【休み】祝日、8月、1月

対象 70歳以上、日中独居の方 80歳以上の夫婦の場合相談し考慮

費用 1回350円(保険料含む) 当日持参



太子橋 太子橋 和亭

開催場所: 原則 豊里学園 14



日時 毎月第3水曜日
正午～午後1時
【休み】祝日、8月、1月

対象 70歳以上、日中独居の方 80歳以上の夫婦の場合相談し考慮

費用 1回350円(保険料含む) 当日持参



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。

清水 ひまわり

開催場所：両国住宅5号館集会所 ④



日時 毎週水曜日 午後1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 年会費1,200円

新森 新森いきいき百歳体操

開催場所：新森会館 ⑥



日時 毎週木曜日 午後2時30分～3時
【休み】祝日、夏季、年末年始(原則月4回開催)

対象 新森校下の75歳以上の方

費用 無料

古市 つるかめ百歳体操

開催場所：今市会館 ⑩



日時 毎週火曜日 午前10時～10時30分
【休み】祝日

対象 どなたでも参加可能 **費用** 無料

太子橋 いきいき百歳体操

開催場所：太子橋会館 ⑪



日時 毎週月曜日 午前10時～11時
【休み】8月13日～15日が月曜となる日、祝日、年末年始

対象 どなたでも参加可能 **費用** 無料

太子橋 パークハウスいきいき百歳体操

開催場所：パークハウス C集会所 ⑫



日時 毎週月曜日 午前10時～11時
【休み】祝日、年末年始

対象 近所の方どなたでも参加可能

費用 無料

太子橋 いきいき百歳体操(太子橋住宅)

開催場所：太子橋住宅集会所 ⑬



日時 毎週金曜日 午前10時～10時45分
【休み】祝日

対象 近所の方どなたでも参加可能

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。

清水 すこやか倶楽部

開催場所：清水地域集会所 ①



できれば
事前申込

日時 毎月第1木曜日 午前11時～11時45分
【休み】祝日、8月

対象 清水地域のどなたでも **費用** 無料

新森 ひまわり体操教室

開催場所：新森会館 ⑥



できれば
事前申込

日時 毎月第1・3火曜日 午前11時～11時45分
【休み】祝日、8月

対象 新森地域のどなたでも **費用** 無料

古市 ときめき塾

開催場所：古市会館 ⑨



できれば
事前申込

日時 毎月第2金曜日 午前11時～11時45分
【休み】祝日、8月

対象 古市地域のどなたでも **費用** 無料

古市 ときめき塾

開催場所：今市会館 ⑩



できれば
事前申込

日時 毎月第4金曜日 午前11時～11時45分
【休み】祝日、8月

対象 古市地域のどなたでも **費用** 無料

太子橋 太子橋体操教室

開催場所：太子橋会館 2階 ⑪



日時 毎週水曜日 午前10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 年1回お部屋代として1,000円/月 2,000円

太子橋 転倒予防教室「寿限無」

開催場所：太子橋会館 2階 ⑪



体操用グッズ
貸し出します

日時 毎週木曜日 午前10時～11時30分
【休み】祝日、年末年始、8月第5週

対象 どなたでも参加可能

費用 原則1回100円(1月最大400円)

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。

太子橋 囲碁同好会

開催場所:太子橋会館 11



日時 毎週月曜日 午後1時～4時30分
【休み】お盆、年末年始
祝日開催無

対象 どなたでも参加可能
費用 年会費7,000円

太子橋 ハーモニカ倶楽部 どんぐり

開催場所:太子橋会館 11



日時 毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時
【休み】祝日、8月

対象 どなたでも参加可能
費用 年会費3,000円

太子橋 大地の会

開催場所:太子橋会館横広場 11



日時 毎月第2・4木曜日
午前10時～正午
【休み】1月、8月
祝日、雨天の場合もお休みです。

対象 特になし
費用 無料

太子橋 太子橋グラウンドゴルフ

開催場所:太子橋 中公園 17



日時 毎週月・火・木曜日
月・木 午前9時30分～10時30分
火 午後1時30分～2時30分
【休み】祝日、8月、年末年始

対象 どなたでも参加可能
費用 年会費3,000円

太子橋 太子橋民踊の会

開催場所:太子橋会館 2階 11



日時 毎月第2・4金曜日 午前10時～正午
【休み】祝日、1月第2金曜日

対象 どなたでも参加可能
費用 1回200円

太子橋 詩吟教室

開催場所:太子橋会館 11



日時 毎月第2・4火曜日 午後1時30分～4時
【休み】祝日、1月、8月

対象 どなたでも参加可能
費用 6ヶ月3,500円

太子橋 華道教室

開催場所:太子橋会館 2階 11



日時 毎月第2水曜日 午後1時～2時
【休み】祝日、1月
12月は、正月花のため最終週のどこか

対象 どなたでも参加可能
費用 年会費3,500円
お花代月平均1,500円

太子橋 わすれな草

開催場所:太子橋会館 2階 11



日時 毎月第2木曜日 午後2時～3時
【休み】祝日、8月

対象 どなたでも参加可能
費用 無料

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。

清水地域

開催場所: さくら苑地域交流スペース ②



日時 毎月第4月曜日
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

新森地域

開催場所: 新森会館 ⑥



日時 毎月第3月曜日
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

古市地域

開催場所: 古市会館 ⑨



日時 毎月第4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

太子橋地域

開催場所: 太子橋会館 ⑪



日時 毎月第3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

太子橋 五縁太鼓(和太鼓)

開催場所: 太子橋会館 2階 ⑪



日時 毎週土曜日 午前10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 月1,000円

太子橋 囲碁・麻雀クラブ

開催場所: メゾン嶋205 ⑬



日時 毎週月・金曜日 正午～午後4時
【休み】12月29日～翌年1月3日

対象 どなたでも参加可能
費用 無料

太子橋 ふれあい酒場「和」

開催場所: 天理教堀港分教会 ⑮



日時 原則毎月第3土曜日
午後5時～7時
※会場都合により開催日変更あり
【休み】祝日、年末年始

対象 原則65歳以上
費用 参加費1,000円

太子橋 舞踊

開催場所: 緑橋集会所 ⑱



日時 毎月第1・2・3水曜日
午後1時～3時30分
【休み】祝日

対象 どなたでも参加可能
費用 1回1,000円

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 19



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 20



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 21



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

＼ 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

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?



「もっと・あったか体操」の
説明動画はこちらから!
(YouTubeに飛びます。)

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

問合せ先 社会福祉法人 大阪市旭区社会福祉協議会 ☎06-6957-2200