【編集・発行】 大阪市中央区生活支援体制整備事業 協議体
社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会
中央区地域包括支援センター、中央区北部地域包括支援センター
中央区オレンジチーム、中央区東老人福祉センター、中央区南老人福祉センター

げんきなくらしに役立つ！

中央区 シニア 知っ得（とく）帳



第2版

場所確認に！
スーパーマーケット
各施設
マップ付

目次

1 元気な“くらし”に本誌をお役立てください！
2 ボランティア活動はじめてみませんか？
3 4 【マップ】スーパーマーケット 一覧
5 6 【マップ】中央区 活動 一覧
7 銭湯 ご案内
8 認知症カフェ ご案内
9 10 老人福祉センター ご案内
11 12 東老人福祉センター 同好会 ご案内
13 14 南老人福祉センター 教室・同好会 ご案内
15 配食サービス ご案内
16 訪問有料サービス ご案内
17 18 【マップ】中央区 施設 一覧



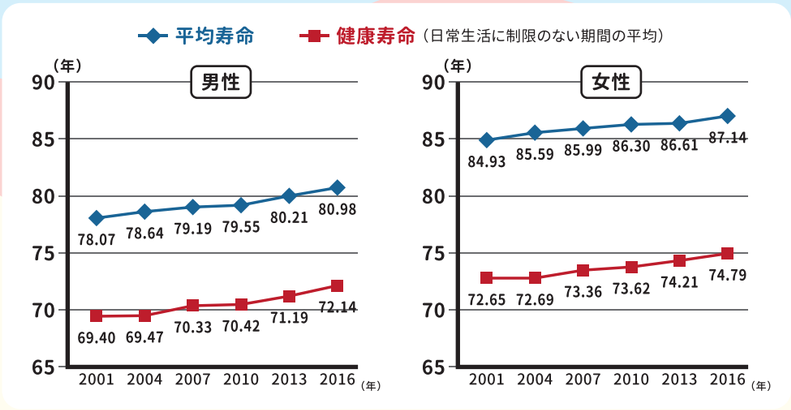
中央区社会福祉協議会
キャラクター「ももっぴぃ」

ホームページにも掲載しています。
ぜひご活用ください。

中央区社会福祉協議会
ホームページ

元気な“くらし”に本誌をお役立てください！

（図）平均寿命と健康寿命の推移



資料：平均寿命については、2010年につき厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「完全生命表」、他の年につき「簡易生命表」、健康寿命については厚生労働省政策統括官付参事官付人口動態・保健社会統計室「簡易生命表」、「人口動態統計」、厚生労働省政策統括官付参事官付世帯統計室「国民生活基礎調査」、総務省統計局「人口推計」より算出。

元気で自立した生活を送れる期間「健康寿命」が、平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことが分かっています。

「人生100年時代」と言われている昨今では、いつまでも元気に過ごすためには「健康寿命」を延ばすことが必要です。

そのためには、ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つことが大切です。

社会参加活動を通じて、心の豊かさや生きがいが得られることが、自身の健康にもつながるといわれています。

生活支援体制整備事業



「つどいの場」お手伝いします！ お気軽にご相談ください！

地域で安心して、いつまでも元気に生活をしていただくために、社会参加のきっかけづくりのお手伝いをおこなっています。

「家の近くにある通える場を知りたい！」「つどいの場づくりをしたい！」という方はお気軽にご相談ください。

マンションの集会室や空きスペース等を活用しての「つどいの場」づくりの立ち上げもお手伝いしています。

また、人が集まってお茶を飲める場や、趣味活動を開催したくても場所がないことがあります。

空いている時、場所を使わせてもらえる施設や会社からの声掛けもお待ちしております。

お問い合わせ先　中央区社会福祉協議会「生活支援コーディネーター」TEL 06-6763-8139

地域のつどいの場についての情報をまとめた「地域活動一覧チラシ」を作成しています。
「ふれあいセンターもも」窓口にてお配りしておりますので、お気軽にお問い合わせください。
★「ふれあいセンターもも」の詳しい場所はP17・P18の「施設マップ」でご確認ください。



あなたも

ボランティア活動 はじめてみませんか？

中央区ボランティア・市民活動センターは、
「ボランティア活動ってどんなものがあるのか知りたい！」「ボランティアに来てほしい！」など、
ボランティアをしたい人、必要とする人をつなぐ活動拠点です。
あなたの好きなこと、やりたいことがボランティアに…
そんな思いを活動につなげるお手伝いをします！
また、ちょっとしたお困りごとの相談にものっています！ まずはご相談ください！

中央区ボランティア・市民活動センターってどんなところ？

1 つなぐ
ボランティア活動をしたい人や団体、ボランティアに来てほしい人をつなぎます。

2 発信する
ボランティア団体の情報、ボランティア募集、講座案内などの情報を提供します。

3 学びの場をつくる
ボランティア養成講座やスキルアップ研修を開催します。

4 安心して活動できる環境を整える
活動中の事故に備えてボランティア保険の加入をお勧めしています。

ボランティア活動をながく続ける5つのコツ

①興味・関心があることから始めましょう
②無理のない活動を心がけましょう
③相手の立場に立ちましょう
④約束や秘密は守りましょう
⑤いざ！という時のために保険に加入しましょう

楽しく！元気に！ボランティア活動しています！

参加者、メンバー募集しています!!

我楽多会（がらくたかい）（ボランティアグループ）



毎月
第2土曜日
13時30分～15時30分
「ふれあいセンターもも」3階

城見緑道公園愛護会（ボランティアグループ）



毎週
土曜日
9時30分～10時30分
大阪ビジネスパーク（大阪城ホール側）

年中夢求隊（ボランティアグループ）



毎月
第2金曜日
（定例会）
13時30分～15時30分
「ふれあいセンターもも」3階

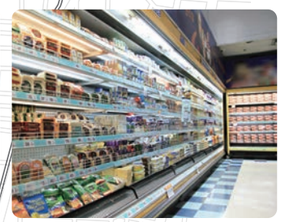

「年中夢求隊カフェ」シール作成しました！

お問い合わせ先　中央区社会福祉協議会「中央区ボランティア・市民活動センター」TEL 06-6763-8139

お役立ちマップ

スーパーマーケット 一覧







※写真はイメージです

どこのスーパーがお気に入り!?

中央区にある主要なスーパーマーケットをマップでまとめました。お買い物にご利用ください!

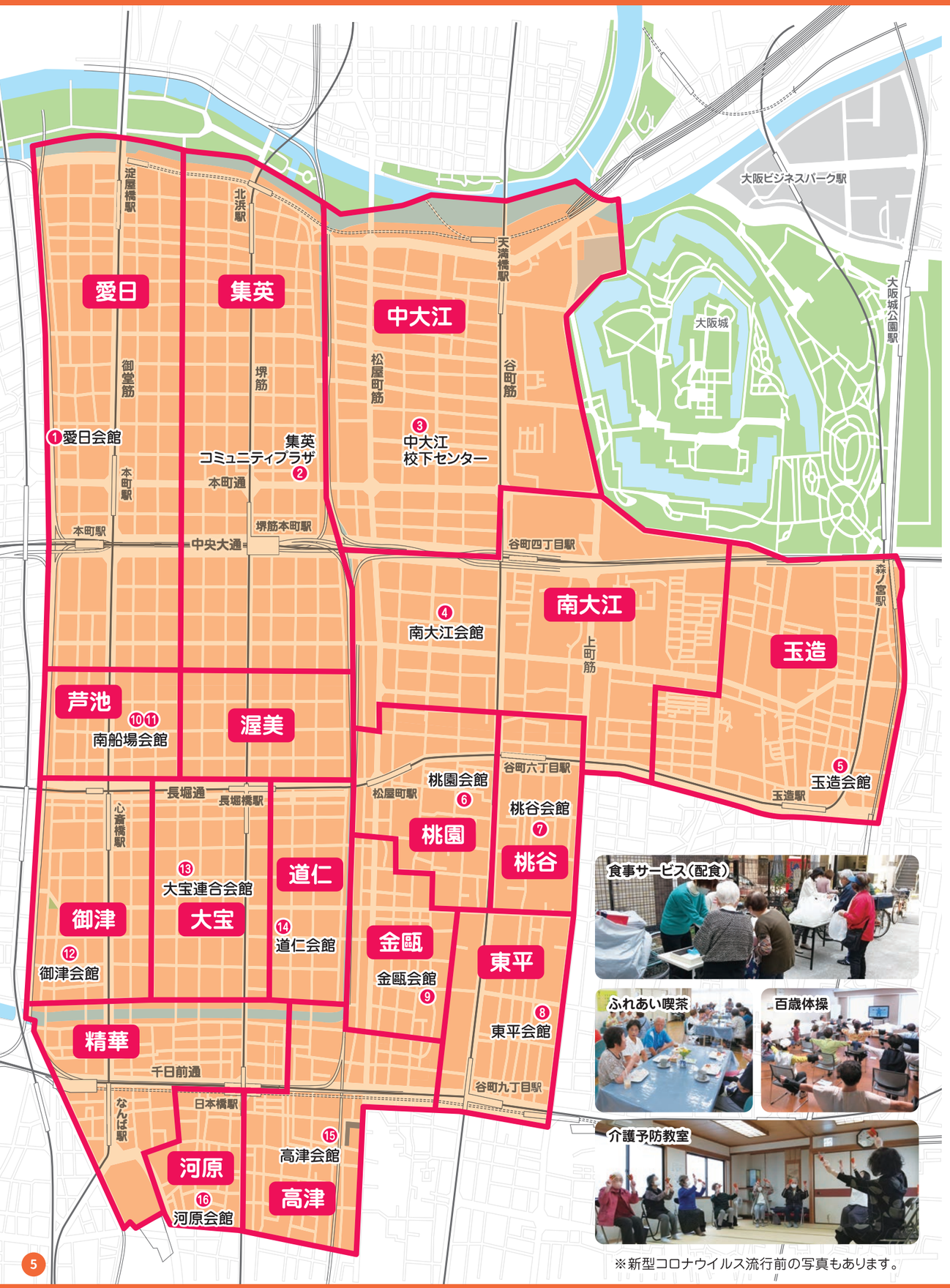


※令和3年3月末現在

中央区スーパーマーケット

① KOHYO 淀屋橋店	高麗橋4-2-16
② フレスコミニ 御堂筋本町店	備後町3-6-14
③ KOHYO 南船場店	南久宝寺町1-10-4
④ フレスコ 北浜プラザ店	高麗橋1-7-3
⑤ ライフ 堺筋本町店 ★	久太郎町1-7-5
⑥ イオンエクスプレス 大阪常盤町店	常盤町2-2 プランクレール谷町1階
⑦ 業務スーパー 松屋町筋本町橋店	本町橋8-6
⑧ KOHYO 内本町店 ★	内本町2-2-10
⑨ 成城石井 京阪シティモール店	天満橋京町1-1 京阪シティモールB1階
⑩ ライフ 天神橋店	島町2-3-3
⑪ イズミヤ 法円坂店 ★	法円坂2-1-35
⑫ KOHYO JR森ノ宮店 ★	森ノ宮中央1-1-30 ピエラ森ノ宮1階
⑬ ライフセントラルスクエア 森ノ宮店	森ノ宮中央2-1-30
⑭ スーパーサンコー 空堀店	谷町6-17-25
⑮ ライフ 空堀店 ★	谷町6-14-24
⑯ 阪急オアシス 上本町店	上本町西3-2-15
⑰ とまと家族	谷町7-3-4 新谷町第3ビル1階
⑱ foodium 東心斎橋	東心斎橋1-5-9
⑲ スーパー玉出 周防町店 ★	島之内1-12-10
⑳ 業務スーパー 黒門店	日本橋2-1-9
㉑ スーパー玉出 日本橋店 ★	高津2-6-10
㉒ 黒門中川	日本橋1-21-5
㉓ いかりスーパー 南海なんば店	難波5-1-60
㉔ 成城石井 なんばCITY店	難波5-1-60
㉕ A-プライス 難波千日前店	難波千日前9-11

※★は配達サービス実施のスーパーです。詳細は各店舗にてお問い合わせください。



※新型コロナウイルス流行前の写真もあります。

お役立ちマップ

中央区 活動一覧

※令和3年3月末現在



お近くの地域の会館で行われている、
活動・サービス・教室を記載しています。ぜひご利用ください！

新型コロナウイルスの感染状況によって、内容を変更している活動もあります。事前にお問い合わせください。

	地域名	活動場所	住所	電話番号	食事サービス ※配食のみの地域もあります	ふれあい喫茶	介護予防教室	百歳体操
①	愛日	愛日会館	本町4-7-11	06-6264-4103	第4土	第4土		
②	集英	集英コミュニティプラザ	本町1-4-5 大阪産業創造館15階	06-4964-2466	第2土	第2土	第4火	毎週火
③	中大江	中大江校下センター	糸屋町2-2-16	06-6910-7986	第2火	第3月	第1火	毎週水
④	南大江	南大江会館	農人橋1-4-21	06-6949-5670	第2火		第1水	
⑤	玉造	玉造会館	玉造1-11-13	06-6764-4425	第2・4土	第2・4土	第3金	毎週月
⑥	桃園	桃園会館	谷町6-5-30	06-6762-5599	毎週火	第3金	第4水	毎週木
⑦	桃谷	桃谷会館	上本町西2-5-25	06-4304-2266	毎週月	第2土	第1木	
⑧	東平	東平会館	上本町西5-1-38	06-6762-4588	第4水	第2水	第3水	
⑨	金甌	金甌会館	高津1-1-61	06-6761-4450	第1・3金	第1火	第2火	毎週月
⑩	渥美	南船場会館	南船場3-7-12	06-6241-1008	第1・3金	第1月	第2水	
⑪	芦池	南船場会館	南船場3-7-12	06-6241-1008	毎週金	毎週金		
⑫	御津	御津会館	西心斎橋2-9-15	06-6212-7352		第4土	第2水	
⑬	大宝	大宝連合会館	東心斎橋1-14-15	06-6253-1545	第2・4水	年4回 第1土曜日		毎週火
⑭	道仁	道仁会館	島之内2-12-19	06-6211-7310	毎週火	第2土	第3火	毎週火
⑮	高津	高津会館	高津3-3-9	06-6643-4402	毎週金	第1日		毎週木
⑯	河原	河原会館	難波千日前5-25	06-6641-7715		第2土		毎週月

大きなお風呂で“ぽっかぽか”

銭湯 ご案内



※写真はイメージです

御津地域 清水湯

【営業時間】6:00～24:00（日曜日休業）
住所 西心斎橋1-4-18
連絡先 06-6271-6663
料金 450円

高津地域 末広湯

【営業時間】6:00～25:30（月曜日休業）
住所 日本橋1-16-5
連絡先 06-6641-5965
料金 450円

南大江地域 いろは湯

【営業時間】16:00～23:00（木曜日休業）
住所 谷町5-3-5
連絡先 06-6761-5017
料金 450円

※備考 入浴割引事業実施浴場。毎月1日と15日は70歳以上の方は高齢者入浴利用料割引証を提示し、利用者名簿へ氏名と高齢者入浴利用料割引証番号を記入していただくことで280円でご利用可能。

※おひとりでの入浴が困難な方の利用はご遠慮いただく場合があります。

★各「銭湯」の詳しい場所はP17・P18の「施設マップ」でご確認ください。

気軽にお立ち寄りください

認知症カフェ ご案内

認知症カフェとは認知症の方やその家族だけでなく、地域のみなさまが気軽に立ち寄ることができ、
「安心できる居場所」「地域住民の相互交流」「認知症の正しい理解」を提供できる場所です。
今回は大阪市に登録されている「認知症カフェ」のうち、現在定期的に活動しているカフェのみのご紹介です。

ももカフェ

開催日 奇数月第4土曜日（2ヶ月1回）午後 14時～16時
連絡先 06-6763-8139
住所 上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも
料金 100円～200円
内容 認知症予防体操や感染症予防講座。キャラバンメイト・認知症サポーターが多く活躍しています。



ハーティネスすこやかカフェ

開催日 毎週金曜日（週1回） 午前 9時～11時
連絡先 06-7942-3252
住所 上町1-6-9 NS清水谷206
料金 400円～（ワンドリンクから）
内容 お洒落なカフェで開催しています。オンラインでの参加も可能。



てんとうむしカフェ

開催日 毎月1回（不定期） 午後 13時～15時
連絡先 06-6777-9006
住所 区内出張開催しています（桃谷会館など）（天王寺区上本町2-1-29でも開催中）
料金 200円～500円
内容 認知症の当事者による飲食提供。医療介護の専門職が随時対応。野菜マルシェなど取組みが多彩。



さらに詳しいお問い合わせは・・・

中央区オレンジチーム
農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階
TEL 06-6948-6639

★各「認知症カフェ」の詳しい場所はP17・P18の「施設マップ」でご確認ください。

“くらし”に利用！
施設紹介

イベント盛りだくさん！

老人福祉センター ご案内

老人福祉センターとは

【利用対象】大阪市内在住の60歳以上の方

大阪市内に26館あり、地域の高齢者が健康で明るい生活を営むための施設です。
中央区には、東老人福祉センターと南老人福祉センター（いずれも大阪市立）が設置され
サークル活動や教養講座など、さまざまな事業を実施しています。

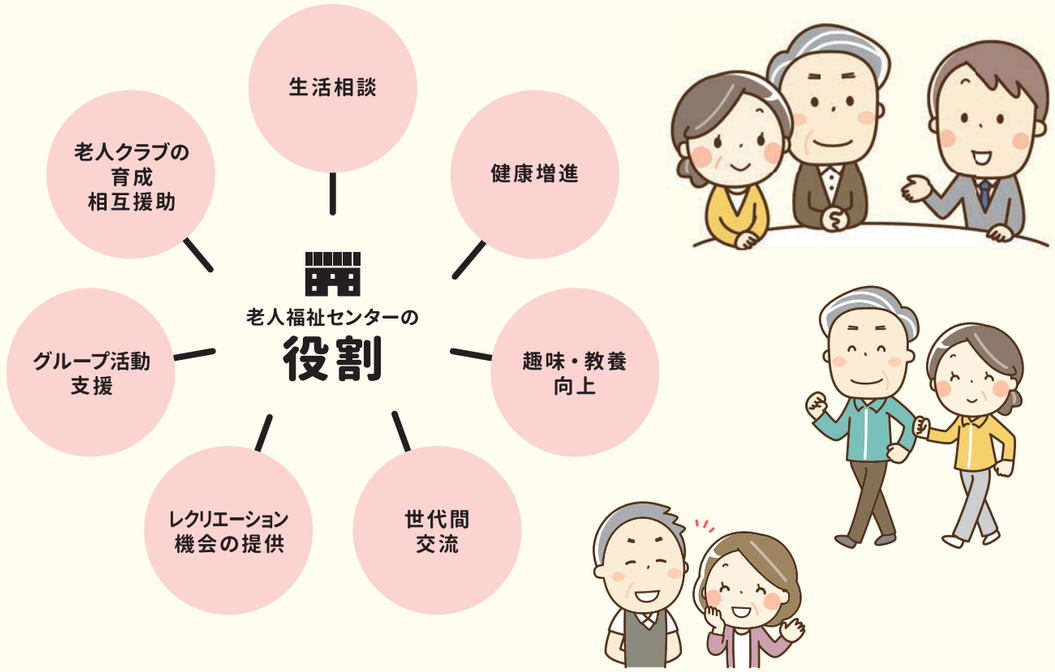
ご利用いただくには

登録が必要です。

身分証明書をご持参ください。（利用登録：無料）

登録後、利用証の発行により、
26館すべての老人福祉センターがご利用になれます。

老人福祉センターの役割



★「東老人福祉センター」「南老人福祉センター」の詳しい場所はP17・P18の「施設マップ」でご確認ください。

行事・イベントなど、こんなことをしています！



新年お祝い会（東老人福祉センター）



手作りの部屋（東老人福祉センター）



納涼盆踊り大会（東老人福祉センター）



童謡ひろば（南老人福祉センター）



オータムコンサート（南老人福祉センター）



オカリナサークルの慰問活動（南老人福祉センター）



弦楽三重奏
（南老人福祉センター）（東老人福祉センター）合同事業

南老人福祉センター
東老人福祉センター
合同事業

- バスツアー
- 自然体験ウォーキング自然観察会
- 落語を楽しむ会
- 弦楽三重奏
- 中央区高齢者囲碁将棋大会
- 歴史（健康）ウォーキング
- 料理教室
- 歌って元気になろう

など

★「東老人福祉センター」「南老人福祉センター」の教室・同好会の情報はP11～P14にてご確認ください。

“くらし”を充実！
活動紹介

東老人福祉センター

（令和3年3月末状況）

同好会名	定例日	時間	会費	備考
生花同好会	第1 土	13:30 ～ 15:30	2,000円/月	未生流大阪
押絵同好会	第1 水	10:00 ～ 13:00	5,000円/6ヶ月	扇幸流
俳句同好会	第1 金	13:00 ～ 15:30	1,000円/月	
木版画・植物画同好会	第1・3 水	13:30 ～ 15:30	500円/月	
泰の会水墨・墨彩画同好会	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	600円/回	
美書道同好会	第2・4 金	13:00 ～ 14:30	1,500円/月	手本代含む
囲碁サロン	毎週 月・土	12:00 ～ 17:00	なし	
ハンドメイドひよこ	第1・2・4・5 土	13:00 ～ 15:30	なし	服・小物の手作り等
	第3 土	10:00 ～ 15:30		
リサイクルクラブ	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	なし	手芸・着物のリメイク等
ボランティア	毎週 水	13:30 ～ 15:30	なし	お誕生会のカード作り
民踊同好会	第1・3 木	10:30 ～ 12:00	3,000円/年会費	
	第4 月	13:30 ～ 15:00		
歌謡舞踊同好会（入門初級）	第1 水 / 第2・4 火	13:00 ～ 16:30	2,000円/月	踊るO・Y・G(おやじ)の会
フラダンスティアレ	第2・4 月	10:00 ～ 11:30	1,000円/月	
健康太極拳同好会	第1・3 金	13:30 ～ 15:00	なし	
歌体操 輝くバラの会	第4 火	10:00 ～ 12:00	200円/月	
健康体操なでしこ	第2・4 水	10:00 ～ 11:30	1,200円/月	
やさしいヨガなごみ	第2・4 木	10:30 ～ 11:45	2,000円/6回	
民謡クラブ	第2・4 金	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	梅若流
考楽社（煎茶道）	第1 火	11:00 ～ 16:30	1,000円/月	一茶庵流
いきいき百歳体操A	毎週 火・木	10:00 ～ 10:40	なし	口腔体操（10分含む）
いきいき百歳体操B	毎週 火・木	11:00 ～ 11:40		

同好会ご案内

同好会名	定例日	時間	会費	備考
社交ダンス同好会	第2・3・4・5 土	13:30 ～ 15:30	なし	中級～
フォークダンスサークル	第1・3 月	10:00 ～ 12:00	1,000円/月	
謡曲同好会	第2 木	13:30 ～ 15:30	1,000円/6ヶ月	観世流
詩吟同好会	第2・4 水	13:00 ～ 15:30	2,000円/6ヶ月	関西吟詩文化協会
遊歌クラブ	第1・3 金	10:30 ～ 12:00	2,000円/6ヶ月	
歌謡同好会①	第2 木	13:00 ～ 14:30	3,500円/年会費	
歌謡同好会②	第2 木	14:40 ～ 15:40	2,000円/6ヶ月	
カラオケ同好会①	第4 金	10:00 ～ 12:00	なし	歌謡同好会①の練習
カラオケ同好会②	第4 水	13:00 ～ 15:30	なし	
なつメロ同好会	第3 月	13:00 ～ 15:30	なし	
尺八同好会（初級）	第1・3 火	13:00 ～ 14:30	1,000円/月 初回教本310円	元都山流
尺八同好会（中級）	第1・3 火	14:30 ～ 16:00		
オカリナ同好会ひまわり	第2・4 金	10:00 ～ 11:30	なし	
大正琴同好会	第2・4 月	13:00 ～ 15:30	1,000円/月	琴城会
	第3 土	10:00 ～ 12:00		
とまり木（ふれあい喫茶）	第2・4 火	13:30 ～ 15:30	飲物・お菓子100円で提供	

※上記、右側の同好会は令和3年5月現在、新型コロナウイルス感染拡大防止の為活動を休止しております。
最新の情報は老人福祉センターへお問い合わせください。

～ご興味のある方は是非一度見学にお越しください～

※定員に達している同好会もありますので詳細は老人福祉センターまでお問い合わせください。

※日程等の詳細は、毎月発行の『センターだより』をご覧ください。

お問い合わせ先

「中央区東老人福祉センター」 TEL 06-6941-7719

農人橋1-1-6

“くらし”を充実！
活動紹介

南老人福祉センター

講師・講習会による自主運営の教室

教室	定例日	時間	会費	備考
ゆびの体操趣味の大正琴A	第1・3 月	13:15 ～ 15:00	1,000円/回	琴城流
スクエアダンス	第1・3 月	10:00 ～ 12:00	200円/回	日本フォークダンス連盟
健康太極拳	第2・4 月	10:00 ～ 11:30	3,000円/3ヶ月	日本健康太極拳協会
健康の～びのび体操	第1 火	13:30 ～ 14:30	1,000円/2ヶ月	NPO法人いきいき のびのび健康づくり協会
手芸	第1・3 火	13:30 ～ 15:30	1,000円/月(材料費別)	
着物着付	第1・4 火	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	
刺繍 A	第4 火	10:30 ～ 12:30	1,000円/月(材料費別)	
フラダンス(プルメリア)	第2・4 火	13:00 ～ 15:00	1,000円/月 500円/入会金	
謡曲	第1 水	10:00 ～ 12:00	2,000円/年会費	観世流
絵画	第1～3 水	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	
民踊	第2・4 水	13:30 ～ 15:30	1,000円/月	市日本民踊研究会会長
花の墨彩画教室 A	第1 木	11:00 ～ 13:00	1,000円/月	
花の墨彩画教室 B		14:00 ～ 16:00		
花の墨彩画教室 C	第2 木	11:00 ～ 13:00		A・B教室の経験者対象
花の墨彩画教室 D		14:00 ～ 16:00		
歌謡 A	第1・3 木	13:00 ～ 14:30	1,000円/2ヶ月	
歌謡 B		14:40 ～ 16:10		
ヨガ	第2・4 木	10:00 ～ 11:30	3,000円/3ヶ月	
箏曲	第2・4 木	14:00 ～ 15:30	2,000円/月 欠席時500円/回	生田流筑紫会
みなみ俳句	第3 木	13:30 ～ 15:30	3,000円/3ヶ月	
オカリナ	第1・3 金	10:00 ～ 12:00	500円/回	
詩吟	第1・3 金	13:00 ～ 15:30	1,500円/月	日本国風流
さつき会(民謡)	第2・4 金	13:00 ～ 15:00	1,000円/月	
ゆっくり尺八教室	第2・4 土	10:00 ～ 12:00	1,000円/年会費 尺八レンタル：無料、 購入：4,800円	初級者
尺八の広場	第4 土	13:00 ～ 16:45	なし	中級者

※ご興味のある教室・同好会がありましたら、見学にお越しください。
※毎月発行の『センターだより』の設置場所、各教室・同好会の日程、定員の状況等、詳細は、センターへお問い合わせください。

（令和3年3月末状況）

教室・同好会ご案内

会員による自主運営の同好会

同好会	定例日	時間	会費	備考
民踊研究会	第3 火	13:30 ～ 15:30	なし	
カラオケ	第1～3 土	12:00 ～ 16:30	1,500円/入会金	

センター主催の教室

※日時・場所は変更になる場合がございます。

教室	定例日	時間	会費	備考
卓球ひろば A	第1・2・3・5 月	10:00 ～ 11:50	1,000円/入会金 (入会300円・ボール代700円)	ボール代臨時徴収あり
卓球ひろば B		12:00 ～ 13:50		
卓球ひろば C		14:00 ～ 15:50	300円/入会金	ボール代臨時徴収あり
社交ダンスひろば	第2～4 月	13:30 ～ 15:30	なし	第4は2階 軽運動室にて開催
童謡ひろば	第2 火	10:15 ～ 11:45	100円/参加費	中央会館にて開催
いきいき百歳体操 Aコース	毎週 火・金	10:00 ～ 10:30	なし	2階会議室にて開催
いきいき百歳体操 Bコース		10:40 ～ 11:10		
いきいき百歳体操 Cコース		11:20 ～ 11:50		
シニアいきいき遊び	第1 水	10:30 ～ 12:00	なし	
リズムストレッチ体操	第2 水	10:30 ～ 12:00	500円/3ヵ月	1クール/3 ヵ月
健康維持シニア体操	第3・4 水	10:30 ～ 11:30	なし	
おもしろ健康智恵教室	第4 土	13:30 ～ 15:00	なし	

その他

名称	定例日	時間	会費	備考
コーラス (コール・エトワール)	第1・3 水	13:00 ～ 15:00	3,000円/2ヶ月	中央区老人クラブ主催
囲碁・将棋ひろば	月～土	13:00 ～ 16:45	なし	自由参加
数独チャレンジ	月～土	10:00 ～ 12:00	なし	自由参加
		13:00 ～ 16:30		

お問い合わせ先

「中央区南老人福祉センター」 TEL 06-6213-2172

島之内2-12-6

“くらし”に **便利！**

サービス紹介

あなたのお家にお届け！

配食サービス ご案内



※写真はイメージです

● 詳細は各店舗にお問い合わせください。

まごころ弁当 大阪せんば店

中央区南船場1-6-16　南船場ビル2階

TEL **06-7164-0794**

FAX 06-7171-9860

定休日：日曜 / 1月1日～3日

価格（税抜）：●普通食：500円～　●おかずのみ：450円～

特別食：●たんぱく調整食　●カロリー調整食　●ムース食　●やわらか食

【アレルギー対応：あり】【その他】安否確認のみも可（訪問1回：250円+税）　安否報告サービス

ニコニコキッチン 中央・天王寺店

天王寺区真田山町2-2　東興ビル1階

TEL **06-4304-7740**

FAX 06-4304-7741

定休日：日曜 / 1月1日～3日

価格（税抜）：●ヘルシーメニュー：700円～　●おかずのみ：640円～

特別食：●たんぱく調整食　●カロリー食　●ムース食　●やわらか食　●朝食メニュー　●サイドメニュー（うどん他丼ぶり）

【アレルギー対応：なし】【その他】安否確認、好き嫌い個別対応あり、買物代行サービス

ライフデリ 大阪東成・中央店

東成区大今里西2-10-11　ドリーム21大今里西1階

TEL **06-6973-8855**

FAX 020-4669-5075

定休日：1月1日～3日

価格（税抜）：●普通食：522円～　●おかずのみ：475円～

特別食：●透析食　●カロリー調整食　●ムース食　●腎臓食　●朝食メニューあり

【アレルギー対応：あり】【その他】安否確認のみも可（訪問1回：239円+税　電話1回：48円+税）

宅配クック123 大阪中央店

浪速区塩草2-2-30

TEL **06-4392-8901**

FAX 06-4392-8901

定休日：1月1日～3日

価格（税抜）：●普通食：550円～　●おかずのみ：500円～

特別食：●透析食　●カロリー食　●ムース食　●腎臓病食　●やわらか食　●朝食メニューあり

【アレルギー対応：あり】【その他】安否確認、部屋の温度確認、服薬確認

どなたでも利用できます！

訪問有料サービス ご案内

訪問 家事援助など

● ちょっとした家事に関するお困りごとを相談できます！

家事のお手伝い / 身の回りのお手伝い / 見守りや、話し相手 / 入退院や通院などの付き添い / 外出時の付き添い



※写真はイメージです

株式会社ニチイ学館 ニチイライフ

北区角田町8-1　梅田阪急ビルオフィスタワー 35階

TEL **06-6363-6435**

【受付時間】平日9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始は休み）

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

ダスキンライフケア 谷町四丁目ステーション

中央区常盤町1-4-9　竹宏ビル403号

TEL **0120-603-702**　FAX 06-7739-5449

【受付時間】平日9:00～17:30（土・日・祝日・年末年始は休み）

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

NPO あったかい手

中央区安堂寺町1-4-12　ヴェルドール安堂寺201号

TEL **06-6767-8103**　FAX 06-6767-8104

【受付時間】9:00～18:00（年末年始12/30～1/3は休み）

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

NPO法人 ナルク大阪「いちょうの会」

中央区谷町6-4-8　新空堀ビル206-2号

TEL **06-6710-4522**

【受付時間】平日10:00～16:00（年末年始12/30～1/3は休み）

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

Love K plus（ラブ ケー プラス） おつかいサービス

中央区上本町西5-2-18　リクショー上六ビル301

TEL **080-9120-6519**

【受付時間】10:00～18:00（土・日・祝日・12/30～1/3は休み）

- 買い物代行・おつかい・付き添い・ちょっとしたお困りごとなど
- 価格：500円～2,000円（税込）/ 1回

※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

料金やプランなど、詳細は
各事業所にお問い合わせください



訪問 歯科

● 歯科への通院ができない方のために訪問診療があります。

中央区には二つの在宅歯科ケアステーションがあり、訪問診療をしている歯科について相談することができます。

中央東 在宅歯科ケアステーション

中央区道修町2-2-6　道修町後藤ビル4階　（一社）大阪市東歯科医師会

TEL **06-6227-1332**　FAX 06-6204-0724

（水・木 9時～13時）

中央南 在宅歯科ケアステーション

中央区島之内1-21-22　共通ビル2階6B　大阪市南歯科医師会

TEL **06-6241-3501**　FAX 06-6241-3502

（月・金 10時～15時）

お役立ちマップ

中央区 施設一覧

※令和3年3月末現在

中央区社会福祉協議会

1 **中央区在宅サービスセンター**
上本町西2-5-25 （ふれあいセンターも）

老人福祉センター

1 **中央区東老人福祉センター**
農人橋1-1-6

2 **中央区南老人福祉センター**
島之内2-12-6

地域包括支援センター

1 **中央区地域包括支援センター**
上本町西2-5-25

2 **中央区北部地域包括支援センター**
農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階

銭湯

1 **清水湯**
西心斎橋1-4-18

2 **末広湯**
日本橋1-16-5

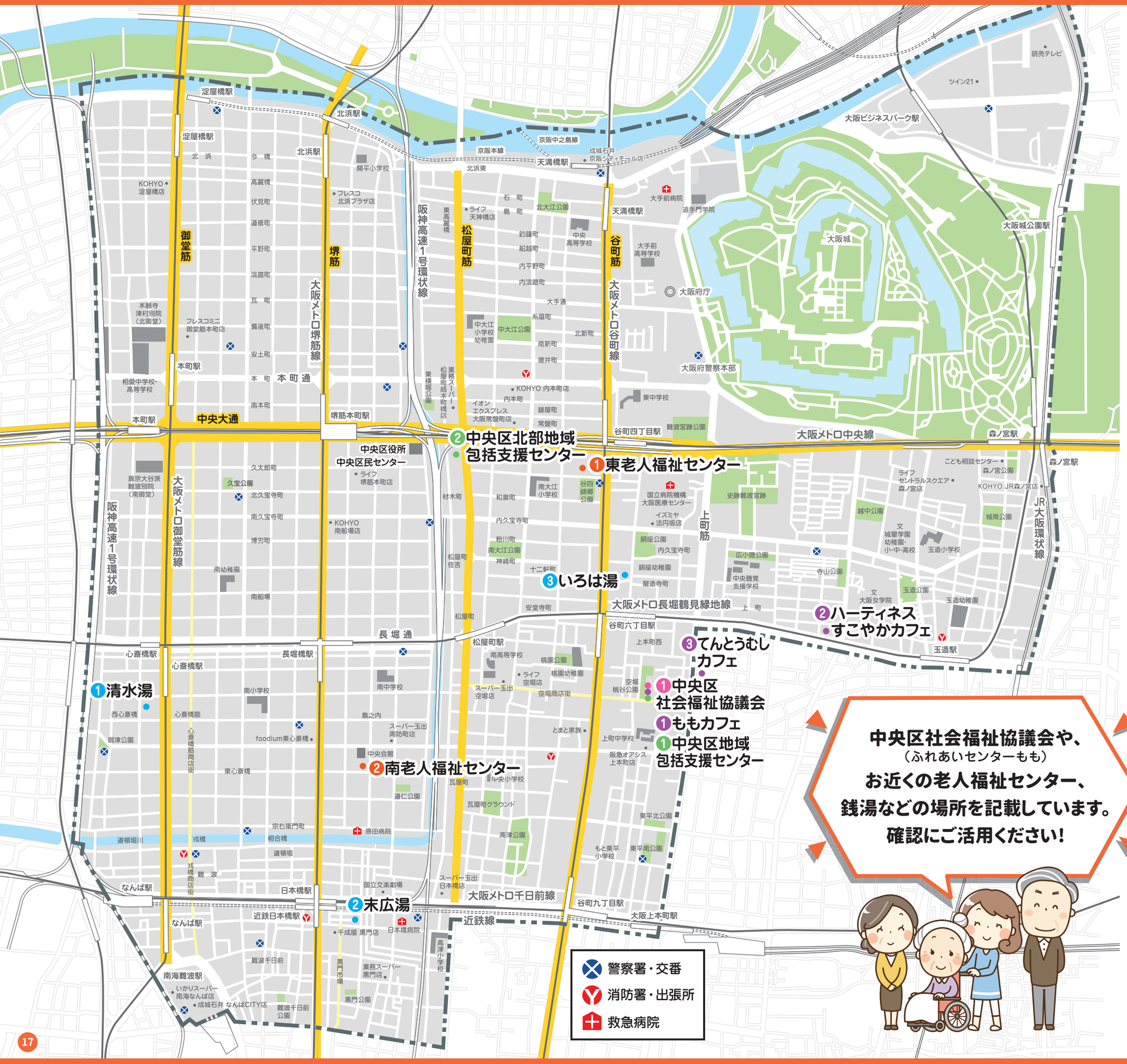
3 **いろは湯**
谷町5-3-5

認知症カフェ

1 **ももカフェ**
上本町西2-5-25

2 **ハーティネスすこやかカフェ**
上町1-6-9 ＮＳ清水谷206

3 **てんとうむしカフェ**
区内各所で開催 （天王寺区上本町2-1-29）



各種相談先

主な相談内容	相談機関名	所在地・電話番号	開設時間
高齢者の暮らしや介護に関すること ▶	中央区地域包括支援センター	上本町西2-5-25 **06-6763-8139**	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30
	中央区北部地域包括支援センター	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階 **06-6944-2116**	月～金 9:00～19:00 土・祝 9:00～17:00
認知症に関すること ▶	中央区オレンジチーム	農人橋3-1-3 ドミール堺筋本町1階 **06-6948-6639**	月～土 9:00～17:00
介護保険・高齢者福祉サービスに関すること ▶	中央区役所 保健福祉課	久太郎町1-2-27（区役所4階） 介護保険グループ **06-6267-9859** 保健福祉グループ **06-6267-9857**	月～木 9:00～17:30 金 9:00～19:00
高齢者の生きがいと健康づくりに関すること ▶	中央区東老人福祉センター	農人橋1-1-6 **06-6941-7719**	月～土 10:00～17:00
	中央区南老人福祉センター	島之内2-12-6 **06-6213-2172**	月～土 10:00～17:00
在宅医療・介護連携に関すること（主に専門職向け） ▶	中央区在宅医療・介護連携相談支援室	**06-6252-0252**	月～金 9:00～17:30
見守りに関すること ▶	中央区社会福祉協議会 見守り相談室	上本町西2-5-25 **06-6763-8139**	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30
ボランティアに関すること ▶	中央区社会福祉協議会 ボランティア・市民活動センター		
居場所・つどいの場に関すること ▶	中央区社会福祉協議会 生活支援コーディネーター		

皆さまの「ご意見」をもとに更新していきます！

掲載している情報は令和3年3月末時点の情報です。発行者が調べて集めた情報なので、足りない部分もあると思います。そこで、本誌を手に取ってくださった皆様が、地域で元気に暮らすうえで少しでも役立つ情報を今後も更新していきたいと考えています。そのため、実態と違っている場合や、「こんな情報があったらいいな」や「こんなところがあるよ」など、教えていただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

お問い合わせ先

社会福祉法人 **大阪市中央区社会福祉協議会**
（担当：生活支援コーディネーター）

大阪市中央区上本町西2-5-25（ふれあいセンターもも）

TEL **06-6763-8139**　FAX **06-6763-8151**

メール tiiki@eos.ocn.ne.jp

令和3年5月第2版