

元気な暮らしにお役立てください

中央区

シニア

知^{とく}っ得帳

第4版 令和5年度

大阪市中心区
社会福祉協議会
ホームページ



ホームページにも
掲載しています。ぜひ
ご活用ください。

1 元気な暮らしにお役立てください

参加してみよう

- 2 中央区地域活動マップ
- 3 ふれあい喫茶
- 4 食事サービス
- 5 百歳体操
- 6 なにわ元気塾(大阪市介護予防教室)
- 7 ももの活動
- 8~10 中央区の講座、講習情報
- 11、12 中央区老人クラブ活動紹介
- 13~15 老人福祉センターのご案内
- 16、17 ボランティア活動、認知症カフェなど

生活支援サービスをうまく活用しよう

- 18 家事支援【訪問有料サービス】、
大阪市ふれあい収集、移動支援【介護タクシー】
- 19 配食サービス、電気店
- 20 訪問歯科、訪問理美容、クリーニング

もしもの時に備えましょう

- 21、22 緊急通報システム、防災アプリ、災害用伝言サービス

便利マップ

- 23、24 北エリア便利マップ
- 25、26 南エリア便利マップ
- 裏表紙 各種相談窓口

編集・発行

大阪市中心区生活支援体制整備事業協議体

社会福祉法人 大阪市中心区社会福祉協議会、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、大阪市中心区居宅介護支援事業者連絡会

元氣なくらしに本誌をお役立てください！

本誌は、高齢者の元氣なくらしに活用できるよう
中央区内の情報をまとめました。ぜひご活用ください。

フレイルとは

健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階のことを指します。

フレイルは筋力の衰え等「身体的要素」だけではなく、うつ・認知症などの「精神的要素」や閉じこもりといった「社会的要素」が関係しています。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です

社会とのつながりが薄くなり、生活範囲が狭まると、心理的に落ち込みやすくなり、徐々に食欲が低下し、栄養不足をきたし、体重が減っていき、最終的には転びやすい身体になりやすくなります。

このようにドミノ倒しのように衰えが進んでいく現象は「フレイル・ドミノ」と呼ばれています。



フレイルは適切な治療や予防によって改善
できます。介護が必要になる前に変化に
気づき、「運動」「栄養」「社会参加」の
3本柱で生活習慣を改善して
フレイル予防をしましょう。



(参考：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢氏)

生活支援体制整備事業では…

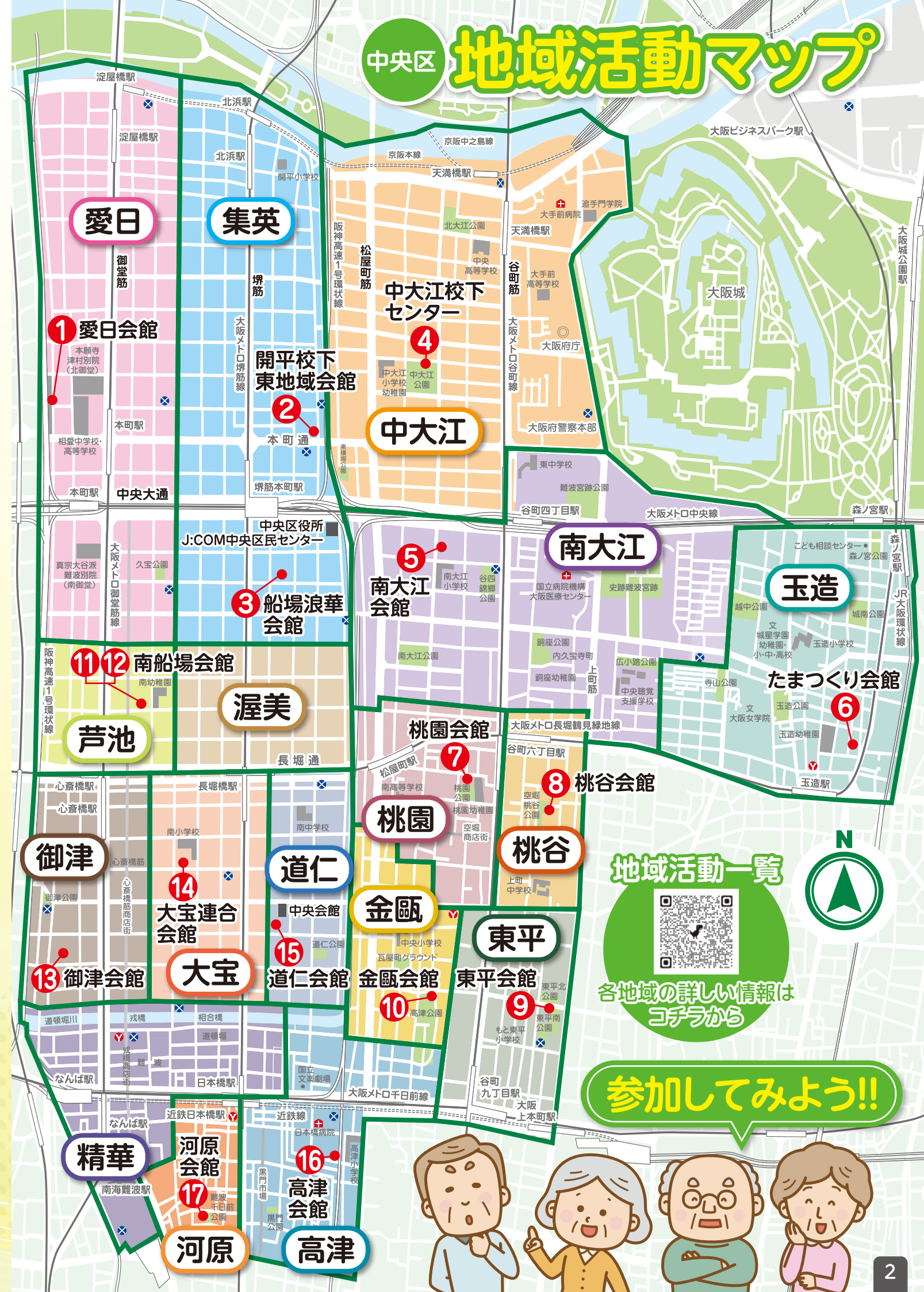
いつまでも元気で安心して生活をしていくために、社会参加のきっかけづくりのお手伝いをしています。
「家の近くで参加できる集まりを知りたい!」「自分の健康のためにつどいの場づくりをしたい!」という方
はお気軽にご相談ください。マンションの集会所や空きスペース等を活用してつどいの場づくりの立ち
上げもお手伝いしています。

また、人が集まってお茶を飲んだり、趣味活動をしたくても場所がないことがあります。空いている時間帯
に部屋等スペースを地域のために提供していただける施設や会社からの声もお待ちしています。

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

中央区 地域活動マップ

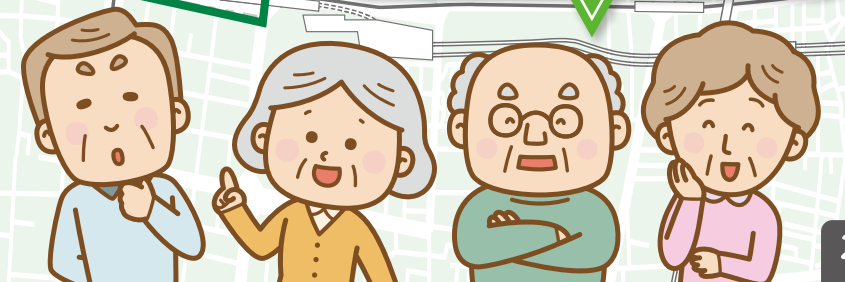


地域活動一覧



各地域の詳しい情報は
こちらから

参加してみよう!!



ふれあい喫茶

コーヒーや紅茶、お菓子をいただきながら楽しく交流することを目的としています。どなたでも参加できます。

地図中 番号	地域名	開催場所/住所	開催日時
①	愛日	愛日会館(本町4-7-11) ☎06-6264-4103	第4(土) 11:30～13:00
②	集英	開平校下東地域会館(本町1-4-5 大阪産業創造館15F) ☎06-4964-2466	第1・4(金) 12:00～14:00 (いどばた会)
③		船場浪華会館(北久宝寺町1-6-9) ☎06-6210-2771	不定期
④	中大江	中大江校下センター(糸屋町2-2-16) ☎06-6910-7986	第3(月) 13:30～15:00
⑥	玉造	たまつくり会館(玉造1-11-13) ☎06-6764-4425	第2(火) 9:30～11:00
⑦	桃園	桃園会館(谷町6-5-30) ☎06-6762-5599	第3(金) 13:30～15:00
⑧	桃谷	桃谷会館(上本町西2-5-25) ☎06-4304-2266	第2(土) 9:30～12:00
⑨	東平	東平会館(上本町西5-1-38) ☎06-6762-4588	第2(水) 13:30～15:00
⑩	金甌	金甌会館(高津1-1-61) ☎06-6761-4450	第1(火) 14:00～16:00
⑪	渥美	南船場会館(南船場3-7-12) ☎06-6241-1008	第1(月)・第3(金) 14:00～
⑫	芦池	南船場会館(南船場3-7-12) ☎06-6241-1008	毎週(金) 12:00～
⑬	御津	御津会館(西心斎橋2-9-15) ☎06-6212-7352	第4(土) 14:00～16:00
⑭	大宝	大宝連合会館(東心斎橋1-14-15) ☎06-6253-1545	6・10・12・3月 第1(土) 13:30～16:00
⑮	道仁	道仁会館(島之内2-12-19) ☎06-6211-7310	第2(土) 13:30～15:00 おとしより健康センター
⑯	高津	高津会館(高津3-3-9) ☎06-6643-4402	第1(日) 9:30～11:30 ドームこうづ

地域の会館で行われている活動を記載しています。ぜひご利用ください！
※開催場所によって対象者や金額が異なります。事前にお問い合わせください。



※車いすを会館に常時設置しています。

食事サービス

ひとり暮らしの高齢者や高齢世帯などを対象に、ふれあいや見守りを目的に会館での食事会や自宅へ弁当の配食を行っています。

地図中 番号	地域名	開催場所/住所	開催日時
①	愛日	愛日会館(本町4-7-11) ☎06-6264-4103	第4(土) 10:30～12:00
②	集英	開平校下東地域会館(本町1-4-5 大阪産業創造館15F) ☎06-4964-2466	5・7・9・11・1月 11:30～
③		船場浪華会館(北久宝寺町1-6-9) ☎06-6210-2771	第4(金) 15:30～16:30
④	中大江	中大江校下センター(糸屋町2-2-16) ☎06-6910-7986	年10回 11:30～13:00
⑤	南大江	南大江会館(農人橋1-4-21) ☎06-6949-5670	第2(火) 12:00～
⑥	玉造	たまつくり会館(玉造1-11-13) ☎06-6764-4425	第2・4(土) 11:30～13:00
⑦	桃園	桃園会館(谷町6-5-30) ☎06-6762-5599	毎週(火) 11:30～
⑧	桃谷	桃谷会館(上本町西2-5-25) ☎06-4304-2266	毎週(月) 14:00～
⑨	東平	東平会館(上本町西5-1-38) ☎06-6762-4588	第4(水) 11:30～14:00
⑩	金甌	金甌会館(高津1-1-61) ☎06-6761-4450	第1・3(金) 11:00～
⑪	渥美	南船場会館(南船場3-7-12) ☎06-6241-1008	第1(月)・第3(金) 12:00～
⑫	芦池	南船場会館(南船場3-7-12) ☎06-6241-1008	毎週(金) 12:00～
⑭	大宝	大宝連合会館(東心斎橋1-14-15) ☎06-6253-1545	第2・4(水)
⑮	道仁	道仁会館(島之内2-12-19) ☎06-6211-7310	第3(火)
⑯	高津	高津会館(高津3-3-9) ☎06-6643-4402	毎週(金) 10:30～11:30 ドームこうづ

利用には事前の申込みが必要です。

地域の会館で行われている活動を記載しています。ぜひご利用ください！
※開催場所によって対象者や金額が異なります。事前にお問い合わせください。

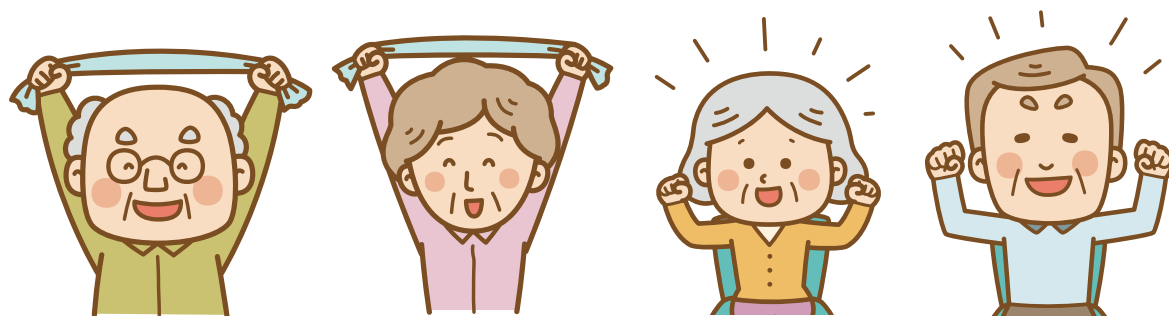


※車いすを会館に常時設置しています。

百歳体操

映像を見ながら手首、足首におもりをつけて椅子を使った体操をします。(30分程度)

地図中 番号	地域名	開催場所/住所	開催日時
②	集英	開平校下東地域会館(本町1-4-5 大阪産業創造館15F) ㊦06-4964-2466	毎週(月) 10:00～
③		船場浪華会館(北久宝寺町1-6-9) ㊦06-6210-2771	毎週(火) 10:00～、11:00～
④	中大江	中大江校下センター(糸屋町2-2-16) ㊦06-6910-7986	毎週(水) 10:00～11:00
⑥	玉造	たまつくり会館(玉造1-11-13) ㊦06-6764-4425	毎週(月) 13:30～14:30
⑦	桃園	桃園会館(谷町6-5-30) ㊦06-6762-5599	毎週(木) ㊦10:00～、㊦11:00～
⑧	桃谷	桃谷会館(上本町西2-5-25) ㊦06-4304-2266	毎週(火) 10:00～11:00
⑩	金甌	金甌会館(高津1-1-61) ㊦06-6761-4450	毎週(月) 13:30～14:30
⑫	芦池	南船場会館(南船場3-7-12) ㊦06-6241-1008	月2回 11:00～ (健康体操)
⑬	御津	御津会館(西心斎橋2-9-15) ㊦06-6212-7352	毎週(月) 14:00～15:00
⑭	大宝	大宝連合会館(東心斎橋1-14-15) ㊦06-6253-1545	第2・4(火)、第1・3(火)(健康) 11:00～12:00
⑮	道仁	道仁会館(島之内2-12-19) ㊦06-6211-7310	毎週(火) 10:10～11:00
⑯	高津	高津会館(高津3-3-9) ㊦06-6643-4402	毎週(木) 14:00～15:00 老人憩いの家(豊寿会会員のみのみ)
⑰	河原	河原会館(難波千日前5-25) ㊦06-6641-7715	第2・4(月) 14:00～14:30



地域の会館で行われている活動を記載しています。ぜひご利用ください！
※開催場所によって対象者や金額が異なります。事前にお問い合わせください。

㊦ ※車いすを会館に常時設置しています。

なにわ元気塾

(大阪市介護予防教室)

65歳以上の方を対象に毎月違うプログラム(運動、栄養、口腔、脳トレなど)を楽しめます。参加費無料

地図中 番号	地域名	開催場所/住所	開催日時
②	集英	開平校下東地域会館(本町1-4-5 大阪産業創造館15F) ㊦	第4(月) 10:30～12:00
④	中大江	中大江校下センター(糸屋町2-2-16)	第1(火) 13:30～15:00
⑤	南大江	南大江会館(農人橋1-4-21) ㊦	第1(水) 10:30～12:00
⑥	玉造	たまつくり会館(玉造1-11-13)	第3(金) 13:30～15:00
⑦	桃園	桃園会館(谷町6-5-30)	第4(水) 13:30～15:00
⑧	桃谷	桃谷会館(上本町西2-5-25)	第1(木) 10:30～12:00
⑨	東平	東平会館(上本町西5-1-38) ㊦	第3(水) 13:30～15:00
⑩	金甌	金甌会館(高津1-1-61) ㊦	第2(火) 13:30～15:00
⑪	渥美	南船場会館(南船場3-7-12)	第2(水) 10:30～12:00
⑫	芦池	南船場会館(南船場3-7-12)	第2(水) 10:30～12:00
⑬	御津	御津会館(西心斎橋2-9-15)	第2(水) 14:00～15:30
⑮	道仁	道仁会館(島之内2-12-19) ㊦	第3(火) 13:30～15:00

お問い合わせは ふれあいセンターもも TEL:06-6763-8139 まで



㊦ ※車いすを会館に常時設置しています。

ももの活動

ふれあいセンターももの活動をご紹介します。

コミュニケーション麻雀

コミュニケーション麻雀とは、通常の麻雀とは違い、3名1チームになって相談しながら、タワシサイズのパイを用いておこなうゲームです。簡単なルールで初心者の方も楽しめます。

毎月第1木、第3月曜日
午後1時30分から3時



けん玉教室

フレイル予防のためけん玉教室を行っています。初心者でも大丈夫です。ボランティアのけん玉先生も募集中！（先生は小学生から高齢者までOK）皆で楽しくおしゃべりしながら運動しましょう。

毎月第3火曜、第3土曜日
午後2時から3時30分



ももフレ

フレイル予防のためウォーキングやフレイル講座を行っています。（約2時間）ゆっくり楽しく歩きましょう。一緒に楽しめる仲間を大募集します！！

毎月第2火曜日
（行先により変更になることもあります）
午前10時から正午
各駅集合解散

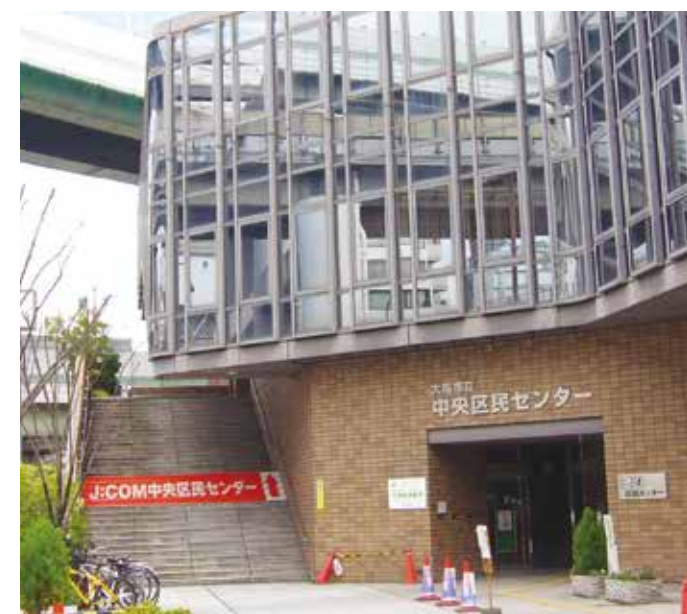


中央区の講座・講習情報

中央区の講座・講習情報をご紹介します。

J:COM 中央区民センター

J:COM中央区民センターはどなたでもご利用いただける、地域の交流拠点です。
様々な講座やイベントを開催しています。
参加ご希望の方はお問い合わせください。



お問い合わせ先

大阪市中心区久太郎町1-2-27

TEL:06-6267-0201 FAX:06-6267-0950

（開館時間 9:30-21:30）



詳しくは
こちらから！

中央会館

中央会館は市民の交流の場や活動の場としてどなたでもご利用いただける施設です。
様々な講座やイベントを開催しています。
参加ご希望の方はお問い合わせください。



お問い合わせ先

大阪市中心区島之内2-12-31

TEL:06-6211-0630 FAX:06-6211-0620

（開館時間 9:30-21:30）



詳しくは
こちらから！

令和5年度
中央区生涯学習ルーム

区内7つの小学校で開催している生涯学習ルームは、
小学校の特別教室等を活用し、気軽に学べる場として
活動しています。

お問い合わせ先

市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番

TEL:06-6267-9743 FAX:06-6264-8283

✉te0002@city.osaka.lg.jp

玉造小学校(玉造2-3-43)

講座名	開催日	時間	参加費
ファミリーコーラス	毎月 第1(土) 第3(金)	14:00～15:30 19:00～20:30	なし
クラフト	11/19(日)	10:00～15:00	3,500円(予定)
親子クラフト	12月予定	未定	1,000円(予定)

南大江小学校(農人橋1-3-3)

講座名	開催日	時間	参加費
大人の習字教室	7/4・9/5・10/3・ 11/7・12/5(火)	13:30～15:00	300円/回
フラワーアレンジメント (3回連続講座)	12/16・1/13・2/10 (土)	10:00～12:00	1,500円/回
小物手作り講座	7/22(土)	10:00～12:00	1,000円

中大江小学校(糸屋町2-3-14)

講座名	開催日	時間	参加費
やさしい習字	7/29、9/9、9/30(土)	10:00～11:30	大人のみ 初回500円
フラワーアレンジメント	9/9、10/14、12/9、 2/10(土)	13:30～15:00	1,000円/回
エンジョイイングリッシュ	7/8(土)	10:00～11:30	なし
チョークアート	2/10(土)	10:00～11:30	1,000円
フォトフレームの額装	8/26(土)	13:30～15:30	1,000円
プログラミングを学ぼう	未定	未定	なし
コーラス	毎月2～3回(水)	10:00～12:00	3,000円/月
民踊	4月～3月(月) (休みあり)	19:00～21:00	1,000円/月
絵本の読み聞かせ	9月～2月(火)	8:30～8:45	なし

高津小学校(高津3-4-21) 参加費は半年毎に徴収します。

講座名	開催日	時間	参加費
日本舞踊	毎月 第1・第3(木)	14:00～16:00	2,000円/月
社交ダンス	毎月 第2・第4(木)	14:00～16:00	1,000円/月
詩吟	毎月 第3(土)	13:30～15:30	500円/月
ダンスエクササイズ	毎月 第1(土)	14:00～16:00	500円/月
着付け	毎月 第2(金)	14:00～16:00	500円/月
朗読	毎月 第4(金)	14:00～16:00	500円/月

南小学校(東心斎橋1-14-29)

講座名	開催日	時間	参加費
ミュージックベル『ル・シェル』	毎月 第2・第4(月)	10:00～12:00	1,000円/月2回
クラフト(自由作品)	月1回(月) (参加者で相談)	10:30～15:00 で自由	材料費のみ
おはなしQの会	第2(火)の朝よみ 不定期のおはなし会	8:30～8:45 放課後	なし
手話サークル『草の花』	毎月 第1～第4(木)	14:00～16:00	100円/月
尺八の広場	毎月 第2(土)	13:00～16:00	1,000円/月
和太鼓『天翔』	毎月 第1・第3(土)	10:00～12:00	2,000円/10回

開平小学校(今橋1-5-7)

講座名	開催日	時間	参加費
女声コーラス	毎月 第2・第4(土)	10:30～12:00	500円/回
クラフト	毎月 第2・第3(火)	10:00～12:00	500円/月 別途材料費必要
サロン	7/8(土)	14:00～16:00	なし

中央小学校(瓦屋町2-8-4)

講座名	開催日	時間	参加費
女声コーラス「ビーズツリー」	月2回(土)	10:00～11:30	部費500円
フラワーアレンジメント	毎月 第3(土)	10:30～12:00	材料費のみ
きもの着つけ	月2回(土)	10:30～12:00	300円/回
はじめてのヨガ	毎月 第2・第4(土)	15:30～16:30	300円/回

ぜひ!
入会ください

中央区老人クラブ活動紹介

老人クラブに入会すると『人とつながる、未来がひろがる』

- 新しい仲間ができます
- 健康の維持・増進になります
- 知識や経験を生かす機会が増え、生活を豊かにすることができます
- 社会活動へ参加することで、地域に貢献ができます
- 仲間との交流でこころの安らぎ、充実感が得られます

こんな活動しています!



会長・女性部長研修会

毎年秋に会長・女性部指導者の養成と見聞を広めることを目的に開催しています。



親善グラウンドゴルフ大会

9月に瓦屋町グラウンドで開催。次年度の大老連グラウンドゴルフ大会の予選を兼ねています。



大老連グラウンドゴルフ大会

毎年秋に大阪城公園太陽の広場で大老連主催で開催しています。



親善室内ペタンク大会

毎年7月頃にJ:COM中央区民センターで区老連会員の健康増進と相互親睦を目的として開催しています。



リーダー研修会

リーダー・指導者として知識や教養、社会通念上の見聞を広めることを目的に開催しています。



中央区民まつりに参加

ニュースポーツの紹介を通じて老人クラブ活動の周知・啓発を行っています。

お問い合わせ先・お申込み先

中央区老人クラブ連合会事務局

中央区東老人クラブ連合会 TEL:06-6941-7719

中央区農人橋1-1-6(中央区東老人福祉センター内)

中央区南老人クラブ連合会 TEL:06-6213-2172

中央区島之内2-12-6(中央区南老人福祉センター内)

各クラブの紹介

地域の場所に関してはP2の地図をご参照ください

	地域名	小学校下	クラブ名	主な活動
中央区東老人クラブ連合会	愛日	開平	愛寿会	昼食会・講演会・地域の清掃 など 第4(土) 愛日会館
	集英	開平	汎愛寿会	百歳体操・食事会・ゲートボール など 毎週(月) 年5~6回 開平小グラウンド
			浪華楽寿会	百歳体操・ボイスクラブ・社会見学バス旅行 など 毎週(火) 第1(木) 年1回
	南大江	南大江	南大江熟年クラブ	民謡教室・公園清掃・歩こう会・ペタンク大会 など 第2・4(金) 月1回錦郷公園 月1回 1月
	玉造	玉造	玉造城南会	ペタンク・グラウンドゴルフ・城南公園清掃・バス旅行 など 第2(金) 城南公園 第1・3・4(金) 越中公園 毎週(日) 秋
			玉寿会	百歳体操・公園清掃・歴史ウォーキング・カラオケ など 毎週(月) 年6回 年4回 月2回
中央区南老人クラブ連合会	桃園	中央	桃園クラブ第1班	百歳体操・グラウンドゴルフ・公園と近辺の清掃 など 毎週(木) 毎週(火)(金) 桃園公園 月2回(土) 桃園公園
			桃園クラブ第6班	百歳体操・グラウンドゴルフ・民謡・民謡 など 毎週(木) 毎週(火)(金) 桃園公園 毎週(水) (月)(金)
	桃谷	中央	桃谷桃寿会	グラウンドゴルフ・ペタンク・歌声のつどい・公園清掃 など 毎週(火)(木)(金) 第1(土)第3(金) 第4(土) 第2(土) 空堀桃谷公園
	金甌	中央	金甌寿会	百歳体操・カラオケ愛好会・歌の広場・パワーリハビリ など 毎週(月) 第1(月) 第3(月) 奇数月第4(月)
	東平	中央	東平クラブ	グラウンドゴルフ・公園清掃・研修会 など 毎週(月)(水)(金) 第2・4(金) 東平北公園 春・秋
			東平シニアクラブ	グラウンドゴルフ・民謡・生花教室・公園清掃 など 毎週(木)(土) 毎週(木) 第2(木) 毎月2回 南公園
	渥美	南	渥美白楽会	地域清掃・地域落語会・学習会 など 月1回 3月 春・秋
	御津	南	御津白仙会	百歳体操・ゲートボール・歩こう会・卓球 など 毎週(月) 毎週(日) 第2(日) 毎週(土)
	大宝	南	大宝福寿会	百歳体操・自主講座・グラウンドゴルフ など 第2・4(火) 第3(金) 毎週(日) 南小学校
	高津	高津	高津豊寿会	百歳体操・小学生と伝統芸能、昔の生活体験を通じて交流・勉強会 など 毎週(木) 毎月2回
	河原	南	河原慶寿会	百歳体操・歌及びリズム楽器演奏・誕生日会 など 第2・4(月) (木):不定期
	道仁	南	島之内くらぶ	百歳体操・公園清掃・パソコン教室 など 毎週(火) 第1(月) 毎週(月)

老人福祉センターのご案内

老人福祉センターとは

利用できる方

大阪市内にお住まいの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が設置されサークル活動や教養教室など、さまざまな事業を実施しています。



ご利用いただくためには 来館時に利用証を提示してください。

※初めてご利用の方は利用証を発行するための登録手続きが必要です。(登録無料)
身分を証明できるもの(保険証・免許証など)をご持参ください。
※登録後は、市内26館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」
一覧はこちら



利用料金 無料 ※一部有料の講座・イベントなどがあります。 **利用時間** 午前10時～午後5時
休館日 日曜日・国民の祝日及び年末年始(12/29～1/3)

こんなこと・あんなこと開催しています!



健康・歴史ウォーキング

中央区東・南 老人福祉センター 合同事業



囲碁将棋大会



いきいき発表会



ウィンターコンサート



落語を楽しむ会

老人福祉 センターの 役割

- いろいろな生活相談
- 講演会・講習会など教養講座の開催
- 老人クラブに対する支援・協力
- 健康増進と地域福祉活動に関する情報提供
- レクリエーション
- 健康増進・介護予防のための体操・運動など
- 世代間交流

こんにちは! 東老人福祉センターです

同好会名	定例日	時間	募集	同好会名	定例日	時間	募集
生花	第1(土)	13:30~15:00	○	民踊	第1・3(木)	10:30~12:00	○
押絵	第1(水)	10:00~12:00	×	踊りダンス	第4(月)	13:30~15:00	○
俳句	第3(金)	13:00~15:30	○	新舞踊(初級)	第2・4(火)	13:30~16:00	○
木版画・植物画	第1・3(水)	13:30~15:30	○	フラダンスティアレ	第2・4(月)	10:00~11:30	○
泰の会水墨・墨彩画	第1・3(火)	13:30~15:30	○	社交ダンス	第2・3・4・5(土)	13:30~15:30	○
美書道	第2・4(金)	10:00~12:00	○	大正琴	第1・3(土)	10:00~12:00	○
囲碁サロン	毎週(月)・(土)	13:00~16:30	○	尺八	第1・3(火)	13:30~16:00	○
考案社(煎茶道)	第1(火)	11:00~16:30	○	オカリナ ひまわり	第2・4(金)	10:00~11:30	×
ハンドメイド ひよこ	第1・2・4・5(土)	13:00~15:30	×	健康太極拳	第1・3(金)	13:30~15:00	○
リサイクルクラブ	第3(土)	10:00~15:30	○	歌体操輝くバラの会	第4(火)	10:30~12:00	○
カードボランティア	毎週(水)	13:30~15:30	○	健康体操なでしこ	第2・4(水)	10:00~11:30	○
詩吟	第2・4(水)	13:00~15:30	○	やさしいヨガなごみ	第2・4(木)	10:30~11:45	○
民謡クラブ	第2・4(金)	13:30~15:30	○	けん玉	第1(木)・第3(水)	14:00~15:30	○
謡曲	第2(木)	13:30~15:30	○	東deラジオ体操	毎週(水)	10:30~11:00	○
音楽のお部屋	第1・3(金)	10:30~12:00	○	いきいき百歳体操A	毎週(火)・(木)・(金)	10:00~10:40	○
歌謡	第2(木)	13:00~14:30	○	いきいき百歳体操A	第4(金)のみ	13:30~14:10	○
歌謡(練習)	第4(金)	10:00~12:00	×	いきいき百歳体操B	毎週(火)・(木)・(金)	11:00~11:40	○
カラオケ	第4(水)	13:00~15:30	○	いきいき百歳体操B	第4(金)のみ	14:30~15:10	○
なつメロ	第3(月)	13:00~15:30	○	とまり木 (ふれあい喫茶)	第2・4(火)	13:30~15:30	休止中



泰の会水墨・墨彩画



フラダンスティアレ



囲碁サロン



健康体操なでしこ



カードボランティア



中央区東老人福祉センター TEL:06-6941-7719

中央区農人橋1-1-6

ご興味のある方は、各老人福祉センターにお問い合わせください。

日程などの詳細は毎月発行の「センターだより」をご覧ください。

こんにちは! 南老人福祉センターです

同好会名					定例日	時間	募集	同好会名					定例日	時間	募集
文化系 (絵・字等)	囲碁・将棋ひろば	(月)～(土)	13:00～16:45	自由参加	踊り・ダンス	フォークダンス	第1・3(月)	10:00～12:00	○	歌	歌謡	第1・3(木)	14:00～15:30	○	
	着物着付け	第1・4(火)	13:30～15:30	×		社交ダンスひろば	第2～4(月)	13:30～15:30	○		カラオケ	第1～3(土)	12:00～16:00	○	
	絵画	第1～3(水)	13:30～15:30	×		フラダンス(プルメリア)	第2・4(火)	13:00～14:00	○		謡曲	第1(水)	10:00～12:00	休止中	
	やさしい墨彩画	第1(木)	13:30～15:30	×		民謡研究会	第3(火)	13:30～15:30	×		楽器	オカリサークルハッピーナ	第1・3(金)	10:00～12:00	○
	色紙墨彩画	第2(木)	13:30～15:30	×		民謡	第2・4(水)	13:30～15:30	○			ゆっくり尺八	第2・4(土)	10:00～12:00	○
	みなみ俳句	第3(木)	13:30～15:30	○		ヨガ	第2・4(木)	10:00～11:30	○			尺八の広場	第4(土)	13:00～16:45	○
体操系	卓球ひろばA	第1・2・3・5 (月)	10:00～11:50	○	他	大正琴	第3(月)	13:15～15:00	○	箏曲(初級)		第2・4(木)	10:30～12:00	○	
	卓球ひろばB		12:00～13:50	○		※コーラス (老人クラブ主催) (中央区コール・ エトワール)	箏曲	第2・4(木)	14:00～15:30	○					
	卓球ひろばC		14:00～15:50	○			健康 の～びのび♪ 体操	第1(火)	13:30～14:30	○					
	健康太極拳	第2・4(月)	10:00～11:30	×				歌謡曲で楽しく エクササイズ	第1・3(金)	10:30～11:50	○				
	いきいき百歳体操A	毎週(火)・(金)	10:00～10:30	○			健康 の～びのび♪ 体操	第1(火)	13:30～14:30	○					
	いきいき百歳体操B		10:40～11:10	○											
いきいき百歳体操C	11:20～11:50		○												



フラダンス(プルメリア)



百歳体操



健康の～びのび♪体操



絵画



歌謡



中央区南老人福祉センター TEL:06-6213-2172
中央区島之内2-12-6

ご興味のある方は、各老人福祉センターにお問い合わせください。

日程などの詳細は毎月発行の「センターだより」をご覧ください。

あなたもボランティア活動をはじめてみませんか?

いきいき活動! 活躍しています!

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 ボランティア活動につなげる
- 2 ボランティア情報の提供
- 3 ボランティア保険の窓口
- 4 災害ボランティアセンターの設置、運営

ボランティア活動って
何があるのか知りたい!

ボランティアに来てほしい!

など何でもお気軽にご相談ください!
あなたの好きなこと、やりたいことをボランティアで…!!
そんな思いをつなげるお手伝いをします!

楽しく! 元気に! ボランティア活動しています♪



我楽多会(がらくたかい)

ボランティアグループ

活動内容 エコキャップの分別
日時 毎月第2土曜日
13時30分～15時30分
場所 ふれあいセンターもも3階



年中夢求隊

ボランティアグループ

活動内容 イベントでのお手伝い、コーヒー提供
日時 毎月第2金曜日(定例会)
13時30分～15時30分
場所 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

活動内容 公園内清掃活動
日時 毎週土曜日
9時30分～10時30分
場所 大阪ビジネスパーク(大阪城ホール側)

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

詳しくは
こちらから!



ラジオ体操 朝活! どなたでも参加できます!

大阪城本丸広場(大阪城1-1)
「大阪城ラジオ体操会」
毎日(雨天決行)
朝5時45分～6時40分

詳しい情報は
こちら



広小路公園(上町1-1-19)
「大阪城ラジオ体操会広小路公園支部」
月～土曜日(雨天中止)
朝6時～NHKラジオ体操終了時まで

詳しい情報は
こちら



特技を活かして活躍しよう!

介護予防ポイント事業

介護保険施設、保育所において対象となる活動をおこなった場合に、活動時間に応じてポイントが貯まり、貯めたポイントを換金(年間上限8,000円)することができるものです。

活動内容

介護保険施設・事業所

行事やレクリエーションなどの補助、話し相手、食事介助の補助(テーブル拭き、配膳、お茶出し)、清掃等

公立・私立保育所 認定こども園

行事、遊びなどの補助、安全確認、給食、おやつ提供補助(テーブル拭き、お茶出し等)、花壇、菜園の手入れ、園内の清掃、散歩等の外出時の補助等

対象者

65歳以上のお阪市民(参加には登録時研修を受講のうえ、登録手続きが必要となります)

お問い合わせ先

大阪市社会福祉協議会福祉事業課
(介護予防ポイント事業担当) TEL:06-6765-5610

詳しい情報は
こちら



公益社団法人 大阪市シルバー人材センター

「生きがい」「健康維持」「社会参加」をめざすことを目的として、自身の技能や経験を生かして、あらかじめ希望する仕事を登録しておき、センターからの連絡を受けて働くものです。

年会費
1,200円

対象者

市内にお住まいの概ね60歳以上の健康で働く意欲のある方
(お問い合わせのうえ、入会説明会にご参加ください。)

お問い合わせ先

公益社団法人大阪市シルバー人材センター 南部支部
(大阪市天王寺区東高津町12-10 市立社会福祉センター315号室)
TEL:06-6765-6116

詳しい情報は
こちら



認知症 カフェ

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」を提供する場所です。



ももカフェ

開催日 奇数月第4土曜日(2ヶ月1回) 午後2時～4時
住所 上本町西2-5-25
電話 06-6763-8139
内容 認知症予防体操やその他アクティビティ。
キャラバンメイトが多く活躍しています。
料金 100円



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
住所 上町1-6-9 NS清水谷206
電話 06-7492-3252
内容 お洒落なカフェで開催しています。
多様な講座も開催中
料金 400円～(ワンドリンクから)

更に詳しいお問い合わせは 中央区オレンジチーム(中央区農人橋3-1-3) TEL:06-6948-6639

生活支援サービスをうまく活用しよう

家事支援【訪問有料サービス】

株式会社ニチイ学館 ニチイライフ

大阪市北区梅田3丁目3-20 明治安田生命大阪梅田ビル20階

お掃除代行サービス

お手伝いサービス

入退院安心サービス

シニアお手伝いサービス

等

TEL:06-6867-9723 FAX:06-6867-9726

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

大阪市中央区本町橋2-24 アルテビル本町橋601

家事のお手伝い

掃除・洗濯衣類の整理

買い物の付き添いや代行

同居の家族の家事も

等

TEL:0120-603-702 FAX:06-4790-0050

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

大阪市中央区安堂寺町1-4-12 ヴェルドール安堂寺201号

居宅介護支援

訪問介護

障がい者計画相談支援

障がい者居宅介護支援

等

TEL:06-6767-8103 FAX:06-6767-8104

受付時間 平日 9:00～17:30(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」

大阪市中央区谷町6-4-8 新空堀ビル206-2号

家事支援サービス

生活支援サービス

等

TEL:06-6710-4522

受付時間 平日 11:00～15:00(年末年始12/30～1/3は休み) ※料金やプランなど、詳しくはお問合せてください。

ラブ ケー プラス
Love K plus おつかいサービス

大阪市中央区谷町2-3-1 第2ターネンビルディング5F

買い物代行

おつかい

付き添い

ちょっとしたお困りごと

等

TEL:080-9120-6519 受付時間 10:00～18:00(土・日・祝日・12/30～1/3は休み)

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。

株式会社ジーク

大阪市中央区谷町9-1-18 アクセス谷町ビル3階

訪問看護

訪問介護

等

TEL:06-6777-3890 FAX:06-6777-3893

受付時間 9:00～18:00(土・日除く) ※料金やプランなど、詳しくはお問い合わせください。

大阪市ふれあい収集

環境局の職員がご家庭までごみの収集にうかがうサービス(ふれあい収集)を実施しています。お約束した曜日にごみが出されていない場合には希望により、環境事業センターからあらかじめ登録された連絡先へ安否確認していただくよう通報するサービスも行っています。

中部環境事業センター出張所 TEL:06-6567-0750

受付時間 8:00～16:30
(日、祝除く)

対象者 65歳以上でひとり暮らしの方、高齢者世帯、障がいのある方が居住されているご家庭等で、ごみの持ち出しが困難な方

移動支援【介護タクシー】

福祉タクシー はこぶね 谷町6丁目11-29

TEL:06-6718-4112

楽しく介護タクシー 内本町2-1-8

TEL:070-5509-3518

グッド介護タクシー 玉造1-6-22

TEL:090-6978-5544

🍱 配食サービス

お弁当の配達サービスです。どなたでも利用でき、1食から配達可能です。
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 TEL:06-7164-0794 FAX:06-7171-9860
中央区南船場1-6-16 南船場ビル2階 **定休日** 日曜、12/31～1/1 **アレルギー対応** あり

価格(税込) 普通食:540円～
おかずのみ:486円～ **特別食** たんぱく調整食・カロリー調整食・ムース食
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

ライフデリ 大阪東成・中央店 TEL:06-6973-8855 FAX:050-6868-9363
東成区大今里西2-10-11 ドリーム2大今里西1階 **定休日** 1/1～3 **アレルギー対応** あり

価格(税込) 普通食:630円～
おかずのみ:580円～ **特別食** 透析食・カロリー調整食・ムース食・腎臓食・やわらか食・朝食メニューあり
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)

ニコニコキッチン 中央・天王寺店 TEL:06-4304-7740 FAX:06-4304-7741
天王寺区真田山町2-2 東興ビル1階 **定休日** 1/1～3 **アレルギー対応** なし

価格(税込) ヘルシーメニュー:756円～
おかずのみ:691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)
その他 安否確認、好き嫌い個別対応有り、買物代行サービス

宅配クック123 大阪中央店 TEL:06-4392-8901 FAX:06-4392-8901
浪速区塩草2-2-30 **定休日** 1/1～3 **アレルギー対応** あり

価格(税込) 普通食:594円～
おかずのみ:540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
その他 安否確認、部屋の温度確認、服薬確認

ワタミの宅食 TEL:0120-321-510 【受付時間】午前9時～午後6時
定休日 冷蔵食品12/31～1/3 **アレルギー対応** なし
※冷凍は宅配便のためなし

価格(税込) おかずのみ 冷蔵食品:530円～
冷凍食品:500円～ **特別食** 提供食事:塩分やカロリーに配慮した食事

💡 電球取り換えなどお困りごとの相談にのってくれる電気店

エディオン もりのみや店 森ノ宮中央2-1-30 セントラルスクエア森ノ宮店2階 TEL:06-6920-6511

エディオン 天満橋店 天満橋京町1-1 京阪シティモール6階 TEL:06-6940-2820

エディオン なんば本店 難波3-2-18 TEL:06-6630-6733

ヤマダデンキLABI1 LIFE SELECTなんば 難波中2-11-35 TEL:06-6649-8171

アカシヤシステムプラザ 高麗橋2-5-13 アカシヤビル3階 TEL:06-6222-0275

フジハラ電気 南船場2-7-16 TEL:06-6261-6654

太閤堂 博労町3-3-15 TEL:06-6251-3908

空堀ナショナルセンター 谷町6-17-19 TEL:06-6762-3160

三ツ和電気 谷町6-15-19 TEL:06-6763-1882

🦷 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

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

相談日時 水・木 9時～13時

FAX:06-6204-0724

中央南 在宅歯科ケアステーション

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

相談日時 月・水・金 10時～15時

FAX:06-6241-3502

✂️ 中央区にきてくれる訪問理美容

diva ディーバ 生野区 TEL:06-6716-1188

staylaz スティラズ 旭区 TEL:080-4853-0370

訪問理美容H.R.K 淀川区 ※留守番電話にご連絡先をお願いします。 TEL:06-6319-8292

訪問理美容サービス 髪や 福島区 受付時間9:30～16:30
※定休日:土・日・祝日 TEL:0120-294-383

訪問理美容サービスLEON 天王寺区 TEL:06-6774-0044

日本介護システム株式会社 **訪問理美容サービス「髪人(かみびと)」** TEL:0120-218-800

大阪市中央区本町1-5-7 西村ビル5F(全国予約受付センター) 受付時間9:00～17:30 ※定休日:日・祝日

👕 配達してくれるクリーニング屋さん

※料金など詳しくはお問い合わせください。

**大阪市中央区全域宅配クリーニング
ランドリーバスケット** 西区南堀江2-2-6 TEL:06-6586-6622

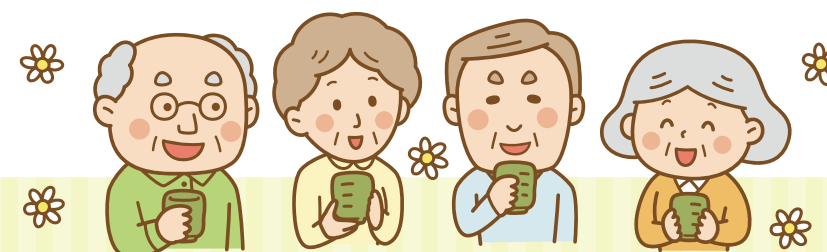
ホワイト急便 にここ集配クリーニング
大阪市中央区(東部)エリア 城東区嶋野西3-3-14 TEL:06-4258-6339

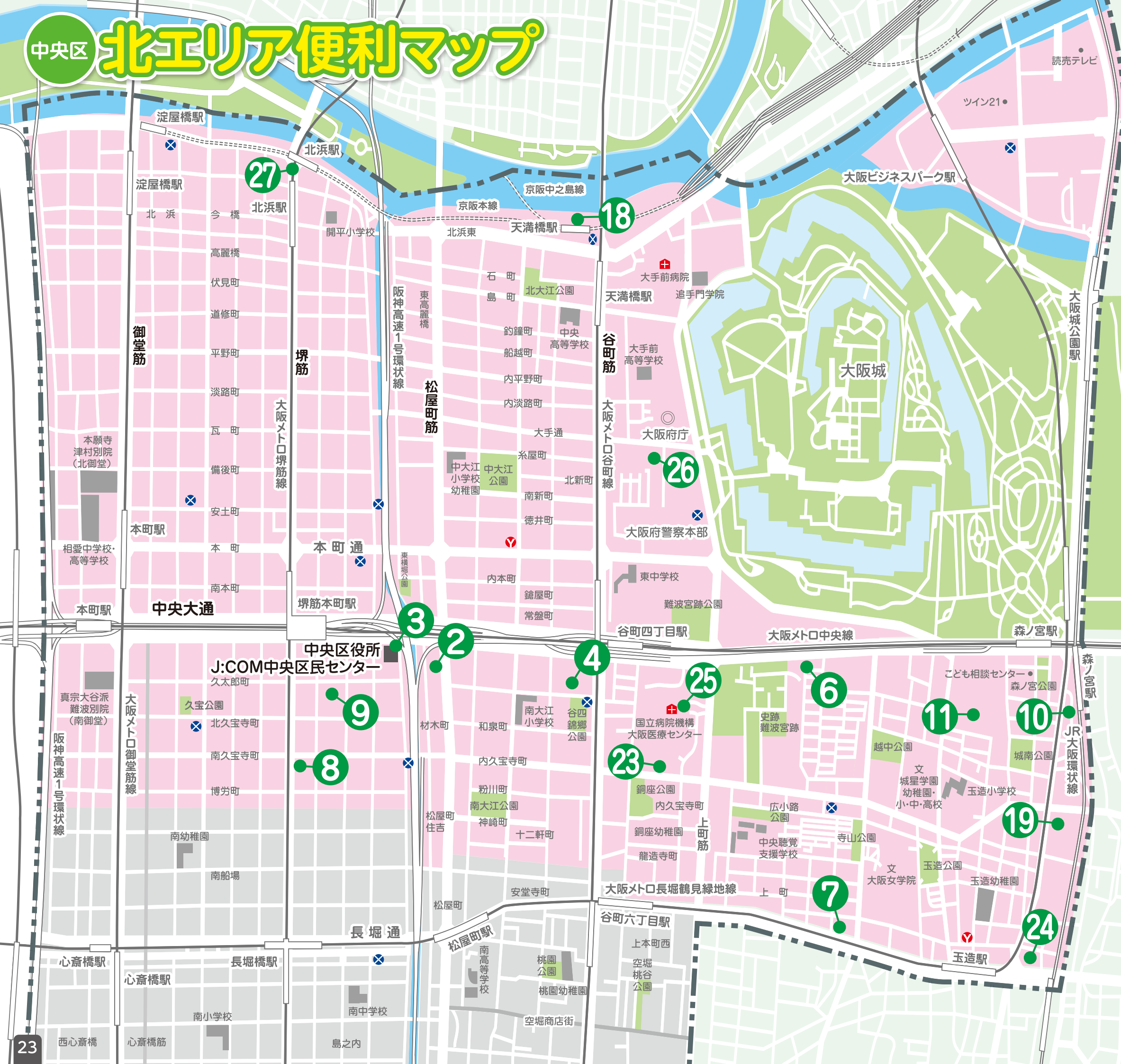
ホワイト急便 にここ集配クリーニング
大阪市中央区(西部)エリア 大正区千島3丁目12-7 TEL:0120-472-622

ヤングドライ 島之内店 来店してキットを
購入(1年有効) 中央区島之内1丁目17-14 TEL:06-6241-8980

ヤングドライ 内本町 来店してキットを
購入(1年有効) 中央区内本町2丁目1-5 TEL:06-6946-2501

タカコクリーニング 中央区南船場1丁目4-16 TEL:06-6271-5984





施設

地域包括支援センター

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

- 3** 中央区役所/保健福祉センター
久太郎町1-2-27

老人福祉センター

- 4** 中央区東老人福祉センター 農人橋1-1-6

- 6** 中央区障がい者基幹相談支援センター
法円坂1-1-35 アネックスパル法円坂内(5階)

認知症カフェ

- 7** ハーティネスすこやかカフェ
上町1-6-9 NS清水谷206

配達可能店舗 ※詳細は各店舗にてお問い合わせください。

- 8** KOHYO 南船場店 TEL:06-6271-5040
南久宝寺1-10-4

- 9** ライフ 堺筋本町店 TEL:06-6261-1801
久太郎町1-7-5

- 10** KOHYO JR森ノ宮店 TEL:06-6937-5040
森ノ宮中央1-1-30

- 11** ライフセントラルスクエア 森ノ宮店
森ノ宮中央2-1-30 TEL:06-6910-7071

- 18** ニトリ 京阪シティモール店
天満橋京町1-1 京阪シティモール5階
ニトリお客様相談室 TEL: 0120-014-210

- 19** ロイヤルホームセンター 森之宮店
玉造1-1-31 TEL:06-6191-5666

- 23** ドン・キホーテ 法円坂店 TEL:0570-063-411
法円坂2-1-35

車いす利用者が
利用しやすいATMがあるところ

- 24** 三井住友銀行 ※高機能ATM設置(平日9:00~15:00)
玉造1-5-12

- 25** ローソン銀行ATM
大阪医療センター共同出張所 1階
法円坂2丁目1-14

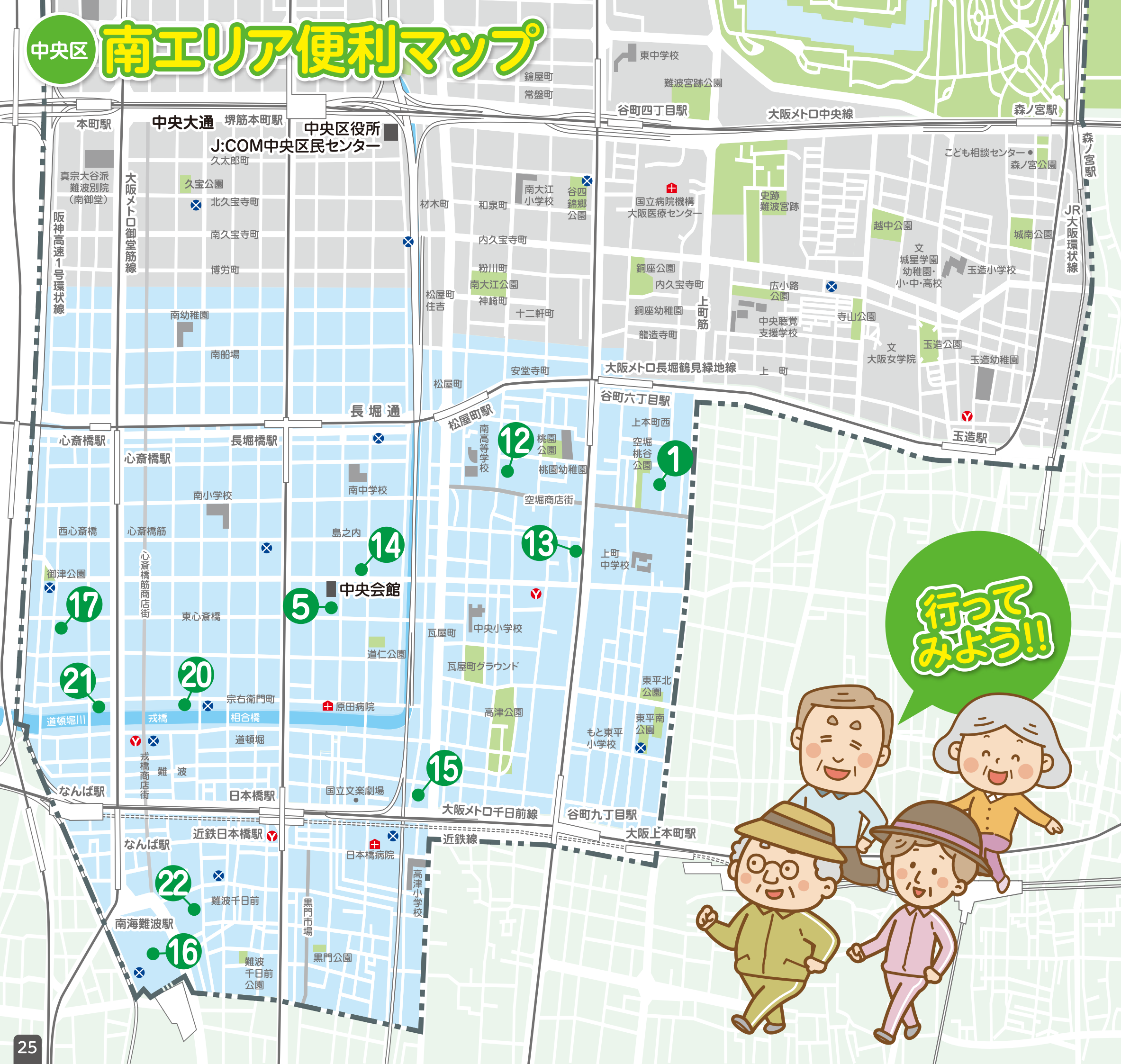
- 26** ローソン銀行ATM
大阪国際がんセンター共同出張所 1階
大手前3丁目1-69

- 27** ステーションATM-Patsat
パッとサッと OsakaMetro北浜駅
北浜1丁目8-16 B1階 淀屋橋駅

選定条件

- 条件① 出入りがバリアフリーでありATM機が1~2台のみ
設置のところ
条件② タッチパネルの向きが車いす利用者から見やすい位置
であること
条件③ 車いすに乗っていても現金投入口に手が届くところ

これらの条件から選定しましたが他にも中央区内に利用しやすい
ATM機があるかもしれません。
皆さまからの情報提供をお待ちしています。



施設

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

1 中央区社会福祉協議会 上本町西2-5-25

認知症カフェ

1 ももカフェ 上本町西2-5-25

老人福祉センター

5 中央区南老人福祉センター 島之内2-12-6

配達可能店舗 ※詳細は各店舗にてお問い合わせください。

12 ライフ 空堀店 TEL:06-6765-8061
谷町6丁目14-24

13 とまと家族 TEL:06-6763-4183
谷町7-3-4 1階

14 スーパー玉出 周防町店 TEL:06-6251-6600
島之内1-12-10

15 スーパー玉出 日本橋店 TEL:06-6212-0200
高津2丁目6-10

16 ニトリデコホーム なんばCity店 (家具の取扱い無し)
ニトリお客様相談室 TEL: 0120-014-210
難波5丁目1-60 なんばCity本館地下2階

17 ニトリ 心斎橋アメリカ村店
ニトリお客様相談室 TEL: 0120-014-210
西心斎橋2丁目9-28 心斎橋BIGSTEPsouth1・2階

20 ドン・キホーテ 道頓堀店 TEL:0570-026-511
宗右衛門町7-13

21 ドン・キホーテ 道頓堀御堂筋店
西心斎橋2-5-9 TEL:0570-063-911

22 ドン・キホーテ なんば千日前店
難波千日前12-7 TEL:0570-073-411

車いす利用者が
利用しやすいATMがあるところ

16 ステーションATM-Patsat
パッとサッと 南海なんば駅2階
難波5丁目1-60 南海なんば駅2階中央改札前売店横

16 ステーションATM-Patsat
パッとサッと 南海なんば駅3階
難波5丁目1-60 南海なんば駅3階北改札外エスカレーター前

16 ステーションATM-Patsat
パッとサッと 南海なんば駅南改札外
難波5丁目1-60 南海なんば駅南改札外なんばパークス側

選定条件

- 条件① 出入り口がバリアフリーでありATM機が1～2台のみ設置のところ
- 条件② タッチパネルの向きが車いす利用者から見やすい位置であること
- 条件③ 車いすに乗っていても現金投入口に手が届くところ

これらの条件から選定しましたが他にも中央区内に利用しやすいATM機があるかもしれません。
皆さまからの情報提供をお待ちしています。

各種相談窓口

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 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	月～金 9:00～17:30
高齢者、障がい福祉サービスに関すること		久太郎町1-2-27(区役所4階) 保健福祉グループ 06-6267-9857	月～金 9:00～17:30
こころ・からだの健康相談に関すること		久太郎町1-2-27(区役所1階) 地域保健活動グループ 06-6267-9968	月～金 9:00～17:30
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 9:00～17:30
	中央区南老人福祉センター	島之内2-12-6 06-6213-2172	月～土 9:00～17:30
在宅医療・介護連携に関すること(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 9:30～17:30
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	上本町西2-5-25 06-6763-8139 	月～金 9:00～19:00 土 9:00～17:30
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		
地域での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		
障がいに関すること	中央区障がい者基幹相談支援センター 	法円坂1-1-35 アネックスパル法円坂内(5階) 06-6940-4185	月～金 9:00～17:30

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5年4月末時点の情報です。皆さまの意見をもとに第4版を発行することができました。本誌を手にとっていただいた皆さまに少しでも役立つものとなるよう、引き続き情報を更新していきたいと考えています。

実態と違っている内容や「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。第5版作成の参考とさせていただきます。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

✉ tiiki@eos.ocn.ne.jp



アンケートは
こちらから!