

「中部圏域」

介護予防 おでかけ マップ

身近な地域であなたに合った活動場所を見つけましょう!!



はじめに

介護予防おでかけマップは、身近な地域であなたに合った活動場所を見つけ、心身ともに元気に過ごすことを目的に作成しています。

ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響等もあり、地域の社会資源も大きく変化してきました。

そこで中部圏域にある社会資源の再調査を実施し、このたび内容を更新させていただきましたので、地域みなさまにぜひご活用いただけたらと思います。

なお、掲載内容は2024年9月30日現在の内容であり、状況によっては開催日時や場所、費用等が変更になっている可能性がありますので、ご了承ください。

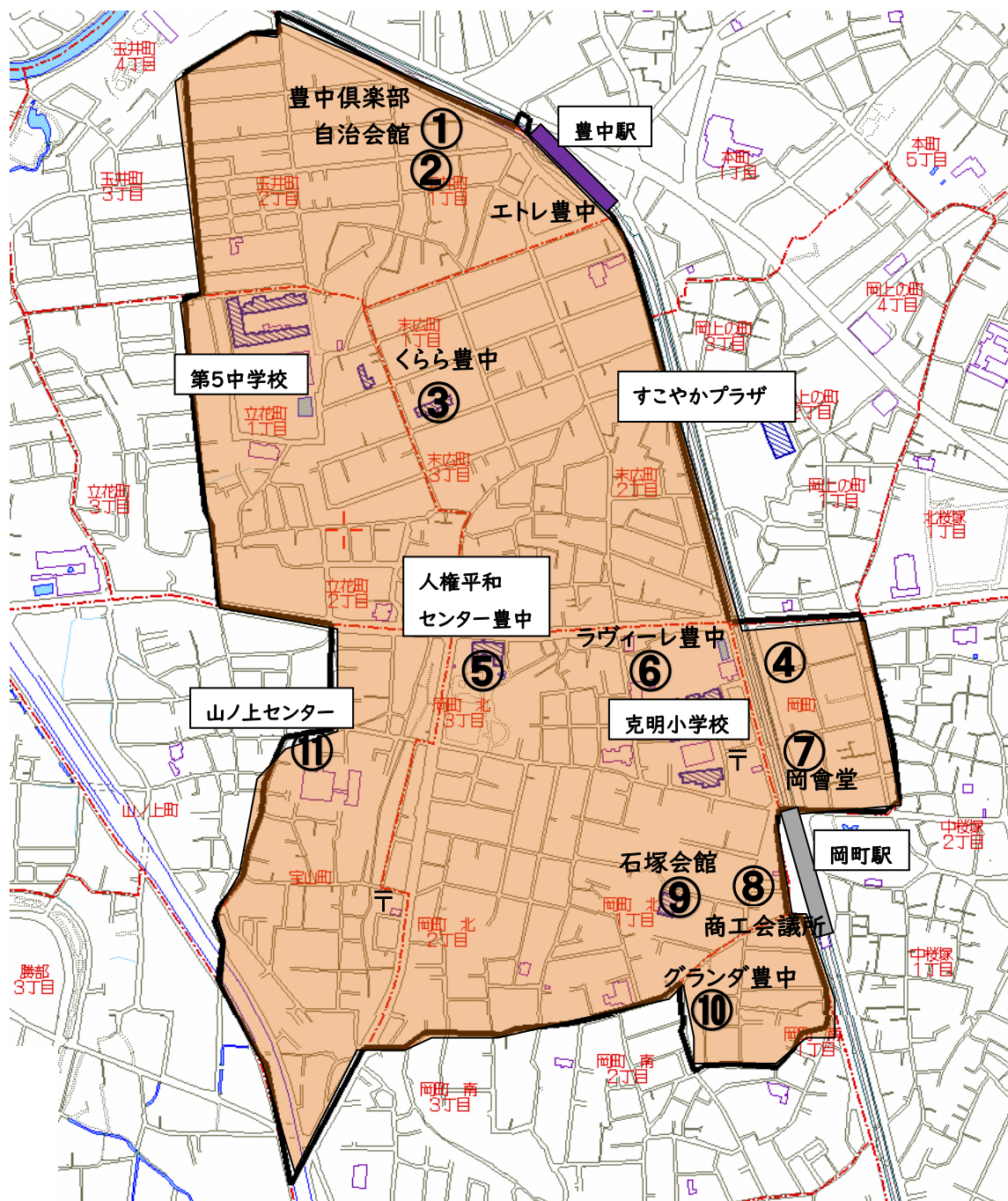
詳細につきましては問合せ先に直接ご連絡くださいますよう、お願いいたします。

目次

◆克明校区	・・・	2～6	ページ
◆桜塚・南桜塚校区	・・・	8～12	ページ
◆熊野田・泉丘校区	・・・	14～18	ページ



克明校区エリア



番号と表は連動しています。
詳細は表を参照してください。



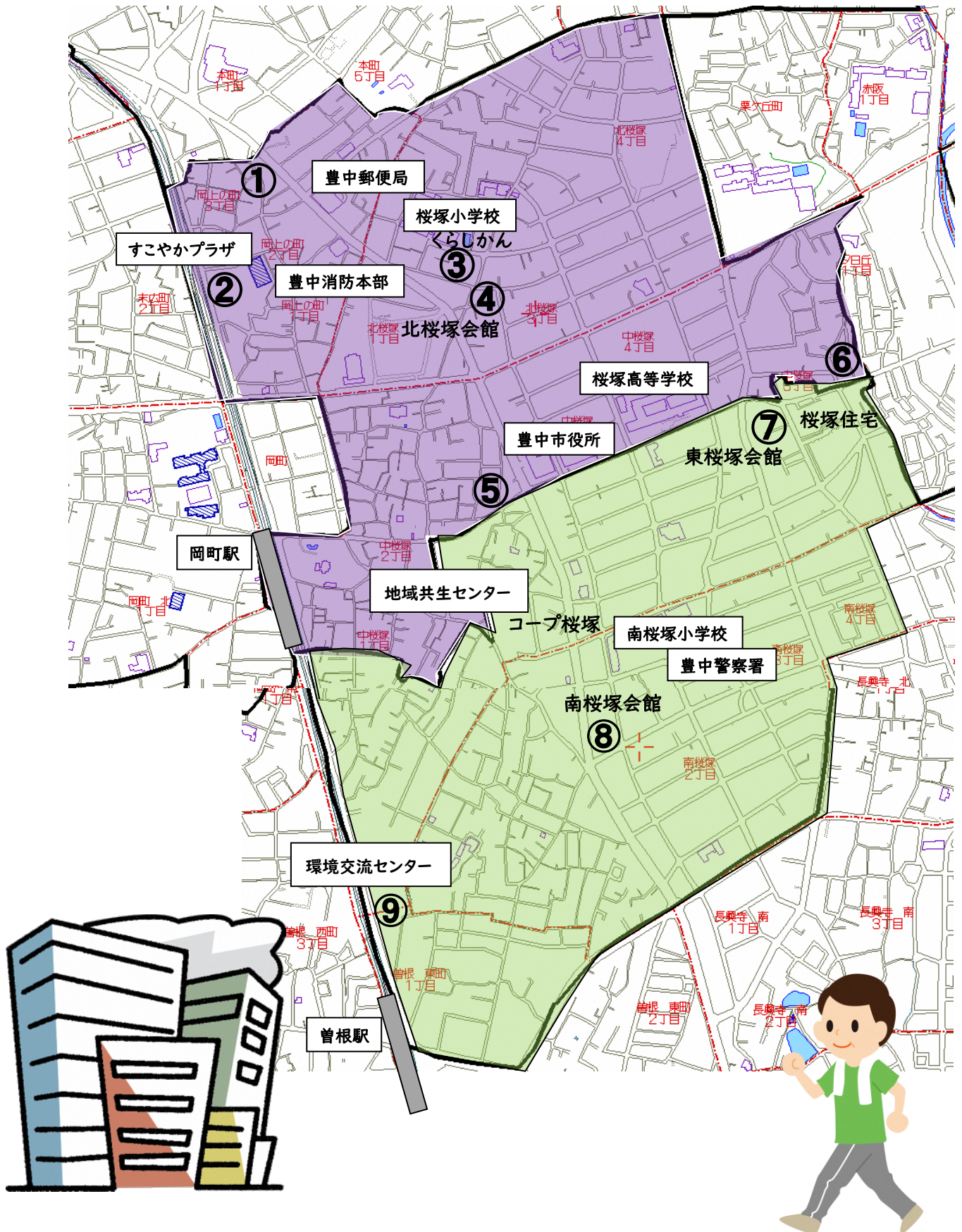
名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
① (1)	克明校区 なんでも相談	玉井町 1-10-4 豊中倶楽部自治会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係				
		第 3 木曜日 13 時半～16 時	無料 どなたでも可				
① (2)	健プロ体操 「椅子体操クラス」 脚の筋力や歩く力を高める体操(60分)	玉井町 1-10-4 豊中倶楽部自治会館	080-9479-9911 (担当:片平) 受付:平日 9 時～19 時	○	○	○	
		第 1・3 金曜日、第 2・4 木曜日 ① 9 時半～10 時半 ② 11 時～12 時	月 2 回 2,500 円 入会金 3,000 円 体験 1,000 円 定員 12 名				
	健プロ体操 「マット体操クラス」 姿勢を整え下半身を鍛える体操(75分)	玉井町 1-10-4 豊中倶楽部自治会館	080-9479-9911 (担当:片平) 受付:平日 9 時～19 時	○	○	○	
		第 1・3 木曜日、第 2・4 金曜日 ① 9 時半～10 時 45 分 ② 11 時 15 分～12 時半	月 2 回 3,500 円 入会金 3,000 円 体験 1,000 円 定員 9 名				
②	ほくせつ医療生協 健康づくりセンター たまい	玉井町 1-8-22-102	06-6840-7601	○	○	○	
		体操等時期によって異なるため要問い合わせ	無料(一部実費負担あり) 体験はいつでも可 ほくせつ医療生協要入会				
③	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【すえひろ】	末広町 1-9-13 メディカル・リハビリホームくらら豊中	直接会場へ	○			
		毎週月曜日 10 時～11 時	無料 どなたでも可				

名称		場所	問合せ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
④	フラダンス教室	岡町 3-6 アソルティ豊中岡町 3 階 スタジオウエスト	070-8585-1093 (市山)	○	○	○	
		第 1~4 火曜日 (第 5 火曜日休み) ① 13 時~14 時 ゆっくりエンジョイクラス (初心者) ② 14 時 15 分~15 時半 一般クラス(経験者)	月 4 回 8,000 円				
⑤ (1)	克明校区 さくらの会 (ひとり暮らし老人の 会)	岡町北 3-13-7 人権平和センター豊中 老人憩の家	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		5 月 12 月以外の 第3月曜日 12 時~	ひとり暮らし老人の会会費 (平均 1 回 300 円) ※年会費 1,000 円				
⑤ (2)	ほっとス	岡町北 3-13-7 人権平和センター豊中 老人憩の家	06-6841-5300 とよなか 人権文化まちづくり協会	○	○	○	
		毎週金曜日(祝日休み) 13 時半~15 時	要事前申し込み				
⑤ (3)	克明校区 ぐんぐん元気塾	岡町北 3-13-7 人権平和センター豊中 老人憩の家	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○	○		
		毎週水曜日 10 時~12 時 (3 部制)	無料 克明校区の高齢者				

名称		場所	問合せ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運 動	交 流	趣 味	その他
⑤ (4)	人権平和センター 豊中	岡町北 3-13-7 人権平和センター豊中 老人憩の家	06-6841-1313 人権平和センター豊中	○	○	○	
	サークル	どなたでも可					
	令和6年度 一覧 (時期により時間や 月額が異なるため、 詳細は問い合わせ て下さい)	①豊中カラオケ同好会(カラオケ) 毎週火曜日 9時～12時 月額 3,000 円 ②なかよし葉月会(ボールペン字) 第 1・3 水曜日 10時～12時 月額 1,250 円 ③リズム体操(リズム体操) 毎週木曜日 10時～11時半 月額 2,000 円 ④劇団「金夢太郎飴」(演劇) 公演前の土曜日や平日夜間 無料 ⑤ヨガサークル(ヨガ) 第 1・(2)・4・5 月曜日 10時～11時半 月額 1,000 円 ⑥水墨画同好会(水墨画) 第 1 火曜日 10時～12時 月額 1,200 円 ⑦パソコンサークル「虹」(パソコン教室) 第 1～3 月曜日 14時～16時 月額 1,000 円 ⑧フラワーズ(生け花) 第 1・3 木曜日 13時半～16時 月額 4,000 円 ⑨中国文化同好会(太極拳) 毎週金曜日 16時～18時 月額 3,000 円 ⑩踊り同好会「志の山会」(日本舞踊(新舞踊)) 毎週水曜日 13時～16時 月額 3,000 円 ⑪パソコン「あじさい」(パソコン教室) 第 1～3 火曜日 14時～16時 月額 1,500 円 ⑫バランスボール「フレッシュ!」(ボールエクササイズ) 第 2・4・5 土曜日 10時～11時半 月額 300～900 円 ⑬アロハフラ豊中(フラダンス) 第 1・2・3 月曜日 13時半～15時 月額 3,000 円 ⑭健康ジャンの会(麻雀) 毎週月～土曜日 13時～17時 入会 500 円 月額 300 円 ⑮木曜ヨーガサークル(ヨガ) 毎週木曜日 13時～16時 月額 500～2,500 円 ⑯おどりサークル「佑華の会」(日本舞踊(新舞踊)) 毎週土曜日 13時～17時 月額 3,000 円 ⑰手話サークル「このゆびなかに」(手話) 第 1・3 月曜日 14時～15時半 無料 ⑱フォトサークル薫風 in 豊中(カメラ・写真) 第 2 金曜日 9時半～12時 月額 1,000 円 ⑲とどろき笑いヨガクラブ(笑いヨガ) 第 1 月曜日 10時半～11時半 無料 (轟木公園の場合あり) ⑳楽しいピンポン同好会(卓球) 第1・2・4・5火曜日 13時～16時 入会金 1,000 円 ㉑憲法を考える女性有志の会(人権や平和の学び) 不定期 無料 ㉒初心者向けスマホ相談 毎月第4月曜日 13時半～15時 無料					

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑥	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【ラヴィーレ】	岡町北 3-5-22 SOMPO ラヴィーレ 豊中	直接会場へ	○			
		毎週木曜日 14 時～15 時	無料 どなたでも可				
⑦	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【おかまちパワー アップ体操】	岡町 1-12 岡會堂 2 階	06-6841-9384 中央地域包括支援センター	○			
		毎週金曜日 10 時～11 時	無料 岡町自治会会員及び岡町 近隣住民				
⑧	豊中商工会議所 パソコン教室	岡町北 1-1-2 豊中商工会議所 3 階	06-6840-5539			○	パソコン相談
		月・木・土曜日 9 時～18 時 火・水・金曜日 9 時～20 時半 定休日 日曜日・祝日	要問い合わせ				
⑨	克明校区 いきいきふれあい サロン	岡町北 1-4-1 石塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第 2 水曜日 13 時半～16 時	克明校区の住民 無料				
⑩	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【グランダ豊中（月 曜日グループ）】	岡町南 1-5-9 有料老人ホームグランダ 豊中	直接会場へ	○	○		
		毎週月曜日 10 時～11 時	無料 どなたでも可				
⑪	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【りんどう】	宝山町7-5 共同利用施設山ノ上センター	06-6836-9764 柴原地域包括支援センター	○	○		
		毎週金曜日 10時半～11時半	無料 どなたでも可				

桜塚・南桜塚校区エリア



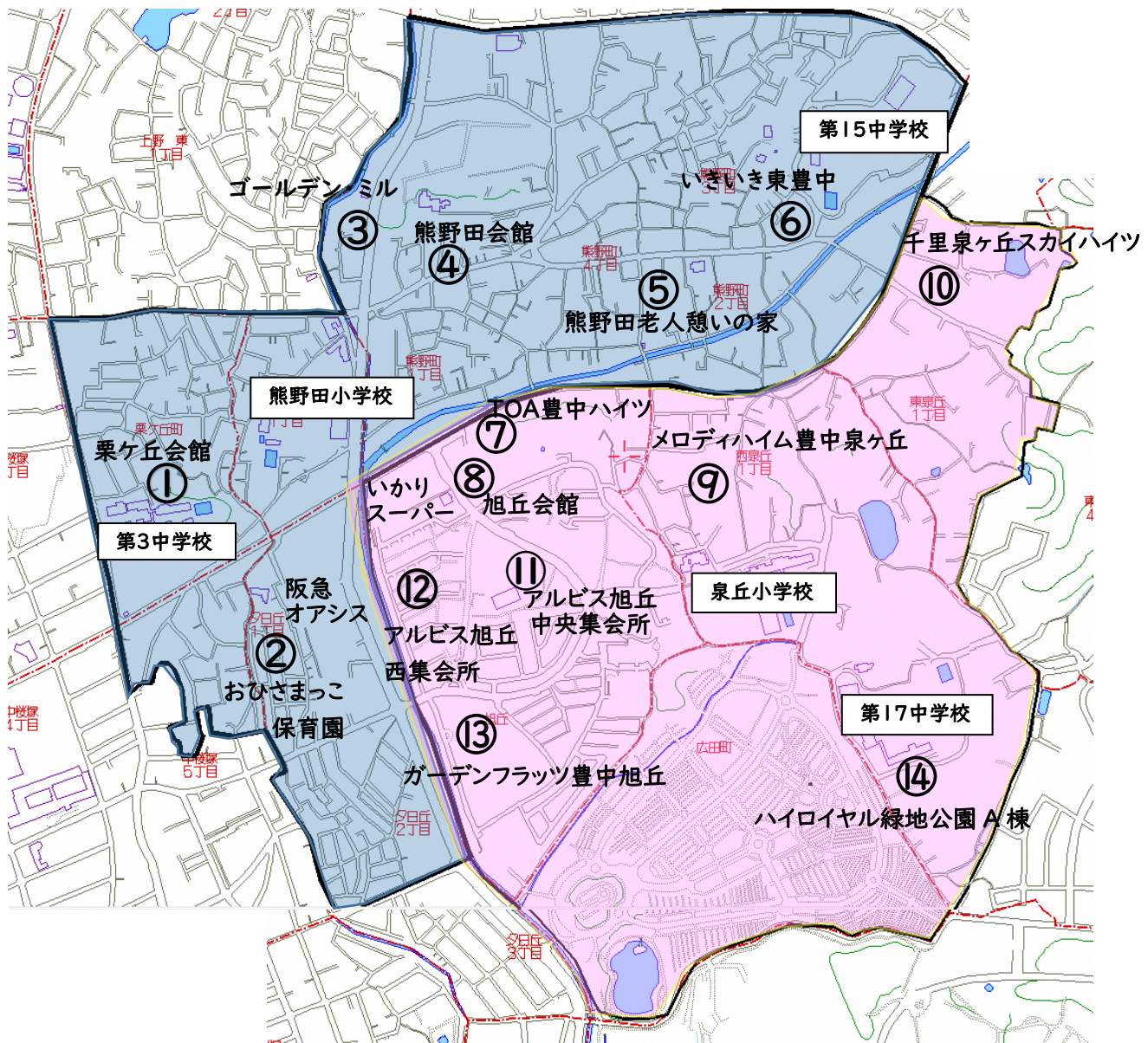
名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
①	リビングカルチャー 倶楽部 豊中教室	岡上の町 3-7-1 TAO ビルディング 2 階	06-6857-1133	○	○	○	
		要問い合わせ	内容により受講料異なる				
②	スポーツクラブ& スパ ルネサンス豊中	岡上の町 2-1-8 とよなかHeartPalette3階	06-6850-3344	○			
		火～金曜日 9時半～23時 土曜日 9時半～21時 日曜日・祝日 9時半～19時 休館日 月曜日と年末年始	月額 4,400～14,190 円 会員登録必要 要問い合わせ				
③ (1)	桜塚校区 ぐんぐん元気塾	北桜塚 2-2-1 くらしかん	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○	○		
		毎週水曜日 10時～11時	無料 桜塚校区の高齢者				
③ (2)	桜塚校区 まほろば会 (ひとり暮らし老人会)	北桜塚 2-2-1 くらしかん	06-6853-0634 桜塚校区福祉会		○		
		第 4 土曜日 11時～14時 (8月は休み)	ひとり暮らし老人の会会員 1回 600 円				
④ (1)	桜塚校区 ふれあいサロン さくら草	北桜塚 3-1-28 北桜塚会館	06-6853-0634 桜塚校区福祉会		○		
		毎週月曜日 10時～12時	無料 桜塚校区の住民				
④ (2)	桜塚校区 なんでも相談	北桜塚 3-1-28 北桜塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係				
		毎週月曜日 10時～12時	無料 どなたでも可				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑤	カーブス中桜塚	中桜塚 2-20-12 田中ビル 3 階	06-6840-7337	○			
		平日 10 時～19 時 土曜日 10 時～13 時 定休日 日曜日・祝日	月会費 要問い合わせ 女性専用 1 人で来れる方				
⑥	オレンジカフェ@ キママにいこ会	中桜塚 5-11-1 喫茶キママヤ	06-6850-6117 キママヤ 06-4865-5160 中央地域包括支援センター 熊野田分室	○	○		
		第4月曜日 13 時半～15 時半	認知症当事者及びその家族、認知症支援に関心のある人 医療介護に関心がある地域の人 飲み物代 100 円				
⑦	「とよなか パワーアップ体操」自主グループ 【東桜塚カラオケ同好会】	中桜塚 5-17-7 東桜塚会館 (豊中桜塚住宅集会所)	06-6841-9384 中央地域包括支援センター	○	○		体操後 カラオケ
		毎週火曜日 13 時～13 時半	無料 どなたでも可				
⑧ (1)	南桜塚校区 なんでも相談	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係				
		毎週木曜日 10 時～12 時	無料 どなたでも可				
⑧ (2)	南桜塚校区 ぐんぐん元気塾 (太極拳)	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○			
		毎週木曜日 10 時～11 時半	無料 南桜塚校区の高齢者				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑧ (3)	南桜塚校区 健康教室	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○			
		毎週木曜日 13 時～15 時	無料 南桜塚校区の 65 歳以上の高齢者				
⑧ (4)	南桜塚校区 憩いの家 (カラオケ)	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館 毎週土曜日 13 時～15 時	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○	○	
	(麻雀)	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館 毎週金曜日 13 時～17 時	無料 南桜塚校区の 65 歳以上の高齢者		○	○	
⑧ (5)	オレンジカフェ @みなさく	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-4865-5160 中央地域包括支援センター 熊野田分室	○	○		
		第2金曜日 10 時～11 時半	認知症当事者及び その家族、認知症支援に 関心のある人 1 人 100 円 要事前申し込み				
⑧ (6)	南桜塚校区 ふれあいサロン	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		毎週1・3・4金曜日 9 時半～11 時半	無料 南桜塚校区の高齢者				
⑧ (7)	「とよなか パワーアップ体操」自主グループ 【パワーアップ体操 バラ】	南桜塚 2-6-19 南桜塚会館	06-6841-9384 中央地域包括支援センター	○	○		合唱、ヨガス トレッチ、太 極拳、麻雀等
		毎週月曜日 9 時半～12 時	月300円(冷暖房費) どなたでも可				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑨	豊中市立 環境交流センター	中桜塚 1-24-20 阪急宝塚線高架下 「萩の寺公園」の向かい	06-6844-8611 9時～17時 休館日：月曜日、年末年始		○	○	
		内容により異なる (詳細は広報とよなか及び 市 HP に掲載)	内容により異なる (詳細は広報とよなか及び 市 HP に掲載)				

熊野田・泉丘校区エリア



名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
①	「とよなか パワーアップ体操」自主グループ 【栗ヶ丘重陽会】	栗ヶ丘町 3-3 栗ヶ丘会館	06-6841-9384 中央地域包括支援センター	○	○		手芸 雑巾縫い
		毎週火曜日 14 時～15 時	無料（重陽会会員） 栗ヶ丘町住民、重陽会会員				
② (1)	熊野田校区 配食サービス (テイクアウト)	夕日丘 1-13-15 おひさまっこ保育園	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第 3 水曜日 11 時半～12 時	無料 ひとり暮らし高齢者会員				
② (2)	熊野田校区 ぐんぐん元気塾	おひさまっこ保育園 3 階 夕日丘 1-12-21	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○			
		毎週火曜日 14 時～15 時	無料 どなたでも可				
② (3)	オレンジカフェ @おひさまっこ	夕日丘 1-12-21 おひさまっこ保育園 3 階	06-4865-5160 中央地域包括支援センター 熊野田分室		○		
		第 2 木曜日 10 時～11 時半	認知症当事者及び その家族、認知症支援に関 心のある人 1 人 100 円 要事前申し込み				
③ (1)	コーヒー教室	熊野町 4-1-34 ゴールデン・ミル	06-6852-0881		○	○	
		不定期	受講料 2,000 円 要問い合わせ				
③ (2)	絵画教室	熊野町 4-1-34 ゴールデン・ミル	06-6852-0881		○	○	
		第 1・3 金曜日 13 時半～15 時半	受講料 1,500 円 要問い合わせ				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
④ (1)	熊野田校区 なんでも相談	熊野町 4-3-27 熊野田会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係				
		第1・3水曜日 10時～12時	無料 どなたでも可				
④ (2)	熊野田校区 配食サービス (テイクアウト)	熊野町 4-3-27 熊野田会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第3水曜日 11時半～12時	無料 ひとり暮らし高齢者会員				
④ (3)	くまの わくわくサロン	熊野町 4-3-27 熊野田会館	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第4土曜日 13時～15時	無料 熊野田校区 65歳以上の 高齢者				
⑤	「とよなか パワーアップ体 操」自主グループ 【いきいき健康体 操】	熊野町 2-3-4 熊野田老人憩いの家 (熊野田中央会館)	直接会場へ	○			
		毎週月曜日 13時半～14時半	1200円/年 熊野田老人クラブみどり会 加入必要				
⑥	「とよなか パワーアップ体 操」自主グループ 【なのはな】	熊野町 3-3-47 グループホームいきいき東 豊中	090-9819-7786 いきいきグループホーム 地域連携室 鈴木	○			
		毎週木曜日 14時半～15時半	無料 どなたでも可				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑦	「とよなか パワーアップ体操」自主グループ 【TOA 健康推進サークル】	旭丘 4-108 TOA 豊中ハイツ旭丘 209 号室集会所	直接会場へ	○	○		体操後交流
		毎週水曜日 10 時～11 時	無料 TOA 豊中ハイツ住民 (元住民も可)				
⑧	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【秋桜】	旭丘4-103 旭丘会館	直接会場へ	○			
		毎週木曜日 10 時～11 時	エアコン代 100 円 (時期による) どなたでも可				
⑨	「とよなか パワーアップ体操」 自主グループ 【パワーアップ体操同好会】	西泉丘 1-3-7 メロディハイム豊中泉ヶ丘 集会室	直接会場へ	○			
		毎週火曜日・金曜日 13 時半～14 時半	無料 メロディハイム豊中泉ヶ丘 住民				
⑩	泉丘校区 ふれあい いきいきサロン	東泉丘 1-5 千里泉ヶ丘スカイハイツ 集会所	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第3木曜日 10 時～12 時	無料 泉丘校区の高齢者				
⑪ (1)	泉丘校区 ふれあい いきいきサロン	旭丘2-1 アルビス旭丘中央集会所	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第3金曜日 13 時半～15 時	無料 泉丘校区の高齢者				
⑪ (2)	泉丘校区 ぐんぐん元気塾	旭丘2-1 アルビス旭丘中央集会所	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係	○			
		毎週水曜日 10 時～10 時 45 分	無料 泉丘校区の高齢者				

名称		場所	問い合わせ	主な活動			
		日時	費用と参加要件	運動	交流	趣味	その他
⑫	泉丘校区 なんでも相談	旭丘 1-5 アルビス旭丘西集会所	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係				
		毎週月曜日 10 時～12 時	無料 どなたでも可				
⑬	「とよなか パワーアップ体 操」自主グループ 【ガーデンフラッツ 豊中旭丘 コミュニ ティ部 シニアの会】	旭丘 11-12 ガーデンフラッツ豊中旭丘 集会室	直接会場へ	○	○		情報交換や 催しの紹介 等の交流
		毎週金曜日 10 時～11 時	無料 ガーデンフラッツ豊中旭丘 住民かつシニアの会加入 者(65 歳以上)				
⑭ (1)	泉丘校区 ふれあい いきいきサロン	西泉丘 2-744-1 ハイロイヤル緑地公園 A 棟集会所	06-6848-1279 豊中市社会福祉協議会 地域支援係		○		
		第3金曜日 10 時～12 時	無料 泉丘校区の高齢者				
⑭ (2)	「とよなか パワーアップ体 操」 自主グループ 【ハイロイヤルパワ ーアップ】	西泉丘 2-744-1 ハイロイヤル緑地公園 A 棟集会室	直接会場へ	○			
		毎週水曜日 14 時～15 時	無料 ハイロイヤル緑地公園 住民				

【生活・福祉に関する相談窓口（中部圏域担当）】

中央地域包括支援センター

電話：(06) 6841-9384

住所：豊中市中桜塚 2-28-8 地域共生センター西館 1 階
(担当校区：克明・桜塚・南桜塚)



中央地域包括支援センター 熊野田分室

電話：(06) 4865-5160

住所：豊中市中桜塚 5-6-1
(担当校区：泉丘・熊野田)



【このマップに関するお問合せは】

中央地域包括支援センター

住所：豊中市中桜塚 2-28-8 地域共生センター西館 1 階

☎ (06) 6841-9384