

令和8年度  
(2026年度)

服部地域包括支援センター

# おでかけマップ

おでかけマップは、介護予防に関する場を校区ごとにまとめたマップです。  
いつまでも元気に、いきいきとした生活を続けられるよう、地域にある活動の場を利用しましょう。  
介護予防を始めたい、活動場所を紹介したい、など目的に応じマップをご活用ください。  
情報は変更している可能性がありますので、随時問い合わせ先にご確認ください。



[illegible]

2

| 名 称                        | 場 所<br>日 時                                                             | 問い合わせ先<br>費用／参加要件                                                                        | 主な活動                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 ぐんぐん元気塾                  | 豊中市大塚会館（岡町南2-6-10）<br>毎月第1～4木曜日 13:30～                                 | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料                                                |                                                                                                |
| 4 サロン遊友<br>（昼食あり）          | 遊友（曽根西町2-4-27）<br>毎月第2・4金曜日<br>10:00～15:00                             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 400円（保険・食事代）                                      |                                                                                                |
| 4 麻雀教室                     | 遊友（曽根西町2-4-27）<br>毎月第3火曜日<br>13:00～16:00                               | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 300円                                              |                                                                                                |
| 4 朝市・遊雄塾<br>（野菜販売、昼食会）     | 遊友（曽根西町2-4-27）<br>毎月第1土曜日 10:00～                                       | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料／地域の男性                                          |                                                                                                |
| 5 福祉コーラス禮                  | 共同利用施設勝部センター<br>（勝部1-5-8）<br>毎月第1・3水曜日<br>13:30～15:00<br>（1月、8～10月は休み） | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 200円                                              |                                                                                                |
| 6 原田介護予防センター               | 原田元町3-13-1<br>9:00～17:00<br>〔休館日〕 日・祝（敬老の日以外）・<br>年末年始                 | 06-6843-5225                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 健康塾                        | とよなか健康大学                                                               | 週3回程度 11:00～12:00<br>【春コース】 4～9月<br>【秋コース】 10～3月<br>費用 3,000円（入学金）<br>※要事前申し込み<br>春・秋に募集 |  <br> |
|                            | とよなかパワーアップ体操                                                           | 毎週月～土曜日<br>①10:00～ ②14:00～<br>費用 無料                                                      |                                                                                                                                                                                 |
|                            | ノルディックウォーキング                                                           | 毎週水曜日（初心者コース）<br>毎週木曜日（経験者コース）<br>9:30～10:30<br>費用 有料（保険代）<br>※1年1回募集                    |                                                                                                                                                                                 |
|                            | ポールウォーキング                                                              | 毎週金曜日<br>10:00～11:00<br>費用 有料（保険代）<br>※毎回都度募集                                            |                                                                                                                                                                                 |
| カルチャーアカデミア                 | ゆがみバランス改善体操                                                            | 毎月第1・3木曜日<br>14:15～15:45<br>費用 有料<br>※要事前申し込み<br>春・秋に募集                                  |                                                                                                                                                                                 |
|                            | 自力整体<br>（体ほぐし）                                                         | 毎月第1・3土曜日<br>11:00～12:00<br>費用 有料<br>※要事前申し込み<br>春・秋に募集                                  |                                                                                                                                                                                 |
|                            | セルフタッチ<br>（アロマで認知症予防）                                                  | 前・後期各4回<br>10:00～11:30<br>費用 有料<br>※要事前申し込み<br>春・秋に募集                                    |                                                                                                                                                                                 |
| 同好会                        | 太極拳、社交ダンス、卓球、<br>体操、吹矢、ペタンク、<br>モルック、陶芸、書道、編物、<br>カラオケ、パソコン、麻雀 など      | ※要問合せ<br>※要問合せ                                                                           |  <br> |
| 7 原田しろあと館<br>（原田城跡・旧羽室家住宅） | 曽根西町4-4-15<br>毎週土・日曜日<br>12:00～16:00                                   | 06-6841-3725<br>（土・日曜日12:00～16:00）<br>費用 見学無料（催し一部有料）<br>※催し詳細は豊中市 HP、広報参照               |                                                                                                                                                                                 |

## 豊島西校区



| 名 称                                                         | 場 所<br>日 時                                                                                                           | 問い合わせ先<br>費用／参加要件                                                                           | 主な活動                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> <b>通いの場</b><br>えがお                                 | アイテラス利倉（利倉西1-1-11）<br>毎週金曜日 10:00～11:30                                                                              | 服部地域包括支援センター<br>原田分室<br><b>06-6849-2278</b><br>費用 無料<br>※利倉西在住の方                            |       |
| <b>2</b> <b>通いの場</b><br>いきいき利倉っ子                            | 共同利用施設利倉センター<br>（利倉1-5-6）<br>毎週金曜日 13:30～14:30                                                                       | 服部地域包括支援センター<br>原田分室<br><b>06-6849-2278</b><br>費用 無料<br>※豊島西校区在住の方                          |       |
| <b>1</b> <b>オレンジカフェ</b><br>利倉西オレンジカフェ                       | アイテラス利倉（利倉西1-1-11）<br>毎月第4金曜日<br>14:00～15:00                                                                         | 服部地域包括支援センター<br>原田分室<br><b>06-6849-2278</b><br>費用 無料<br>※要予約                                |                                                                                          |
| <b>3</b> <b>オレンジカフェ</b><br>パナソニックエイジフリー<br>オレンジカフェ          | パナソニックエイジフリーハウス<br>豊中インター西<br>（今在家町17-10）<br>毎月第4火曜日<br>14:00～15:00                                                  | パナソニックエイジフリーハウス<br>豊中インター西<br><b>06-6867-6168</b><br>費用 無料                                  |                                                                                          |
| <b>4</b> <b>ぐんぐん元気塾</b>                                     | 共同利用施設上津島センター<br>（上津島2-14-36）<br>毎週木曜日 13:30～                                                                        | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料                                            |   |
| <b>4</b> <b>上津島いきいきサロン</b><br>①男性部カラオケ<br>②女性部カラオケ<br>③コーラス | 共同利用施設上津島センター<br>（上津島2-14-36）<br>①毎月第1・3土曜日<br>18:00～21:00<br>②毎月第1・3水曜日<br>13:00～15:00<br>③毎月第2・4火曜日<br>13:00～15:00 | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>① 費用 無料／地域住民男性<br>② 費用 無料／地域住民女性<br>③ 費用 無料／地域住民 |   |
| <b>1</b> <b>利倉西いきいきサロン</b><br>（きらめき会）                       | アイテラス利倉（利倉西1-1-11）<br>毎週火・木曜日<br>13:00～14:30                                                                         | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料／地域住民                                       |   |

# 中豊島校区



| 名 称                              | 場 所<br>日 時                                                                           | 問い合わせ先<br>費用／参加要件                                                                     | 主な活動                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 通いの場<br>ハッピークラブ                | 服部介護予防センター 2 階<br>(服部本町5-2-8)<br>毎週月曜日 11:00～12:00                                   | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料                                                 |                                                                                                |
| 2 通いの場<br>グループ服部会館               | 服部会館本館 (服部本町4-1-5)<br>毎週木曜日 9:30～10:30<br>※毎月最終木曜日は10:30～12:00<br>(茶話会)              | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料<br>※階段昇可能な方                                     |                                                                                                |
| 3 通いの場<br>ニコニコ女子会                | 共同利用施設曽根東センター<br>(曽根東町5-13-12)<br>毎週火曜日 9:30～12:00                                   | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料                                                 |                                                                                                |
| 1 はつらつビーイング                      | 服部介護予防センター 2 階<br>(服部本町5-2-8)<br>毎週月曜日 10:00～11:30                                   | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料<br>※要問合せ                                    |                                                                                                |
| 1 七宝会<br>(シングルシニアの会)             | 服部介護予防センター 2 階<br>(服部本町5-2-8)<br>毎月第2土曜日<br>11:00～14:00                              | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 500円 (お弁当代)<br>※要予約                            |                                                                                                                                                                                   |
| 1 よりみちサロン<br>(編み物・パッチワークなどの手芸が主) | 服部介護予防センター 2 階<br>(服部本町5-2-8)<br>毎月第2火曜日<br>13:00～16:00                              | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料                                             |                                                                                              |
| 1 ハッピーベル<br>(トーンチャイム)            | 服部介護予防センター 2 階<br>(服部本町5-2-8)<br>毎月第1・3金曜日<br>10:00～12:00                            | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料                                             |                                                                                            |
| 1 服部介護予防センター                     | 服部本町5-2-8<br>9:00～17:00<br>〔休館日〕 日・年末年始                                              | 06-4866-1181                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| とよなか健康大学                         | 週3回程度 14:00～15:00<br>【春コース】 4～9月<br>【秋コース】 10～3月                                     | 費用 3,000円 (入学金)<br>※要事前申し込み<br>春・秋に募集                                                 |  <br> |
| 健康塾<br>とよなかパワーアップ体操              | 月・火・木・土曜日 (祝日を含む)<br>9:30～10:00                                                      | 費用 無料                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
| 4 なかて熟<br>“大人のしゃべり場”             | 中豊島コミュニティプラザ<br>1階談話室 (曽根東町6-13-1)<br>※変更の場合あり<br>2月～12月 (年11回)<br>第2金曜日 19:00～21:00 | 中豊島公民分館 ツダ分館長<br>090-9284-4635<br>費用 各回300円 (資料、飲み物代)<br>※中豊島校区在住の熟年世代 (60代<br>～)、要予約 |                                                                                                                                                                                 |
| 5 豊中市立中央公民館                      | 曽根東町3-7-3<br>開館時間9:00～21:00<br>〔休館日〕 年末年始 (12/28～1/4)<br>※臨時休館する場合あり                 | 06-6866-0555                                                                          |                                                                                                                                                                                 |
| 6 豊中市立服部図書館                      | 服部本町5-2-8<br>火～日曜日 10:00～17:00<br>※詳しくは図書館カレンダーをご確認ください                              | 06-6862-0800<br>※市内在住、市内の通学・通勤者                                                       |                                                                                                                                                                                 |

**豊島北校区**

豊島北公民分館

豊島北センター

豊島北小学校

豊島北老人憩の家

豊島公園

服部喜望教会

武道館ひびき

豊島体育館

マリンフード豊中スイミングスタジアム

マリンフード豊中スイミングスタジアム

ふれあい緑地

豊島体育館

服部天神駅

176

豊根駅

8

| 名 称                                                   | 場 所<br>日 時                                                                   | 問い合わせ先<br>費用／参加要件                                                | 主な活動                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4</b> <b>オレンジカフェ</b><br>オレンジカフェまうむ                 | 豊中第一復興教会<br>(曽根南町2-1-11)<br>毎月第3月曜日<br>14:00～15:30 (変更する場合あり)                | 豊中第一復興教会 パク<br><b>090-6677-3492</b><br>費用 有料<br>※要予約             |                                                                                      |
| <b>5</b> <b>ぐんぐん元気塾</b>                               | 豊島北老人憩の家<br>(曽根南町2-12-19)<br>毎週月曜日 10:30～                                    | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料                 |   |
| <b>5</b> <b>長月会</b><br>(誕生会、パタカラ体操等)                  | 豊島北老人憩の家<br>(曽根南町2-12-19)<br>毎月第1・3月曜日／第4火・金曜日<br>13:30～16:00                | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料<br>※ひとり暮らし高齢者   |                                                                                      |
| <b>5</b> <b>喫茶ふれあい</b>                                | 豊島北老人憩の家<br>(曽根南町2-12-19)<br>毎月第2日曜日 12:00～15:00                             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 有料 (飲食代)           |                                                                                      |
| <b>5</b> <b>ひとり暮らしお食事会</b>                            | 豊島北老人憩の家<br>(曽根南町2-12-19)<br>毎月第4日曜日 12:00～                                  | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 300円<br>※ひとり暮らし高齢者 |                                                                                      |
| <b>3</b> <b>てきたワンデーあぐり【稲作】</b><br>(園芸や野菜作り)           | そんぼの家豊中南曽根<br>(曽根南町2-12-25)<br>主に日曜日 午前中                                     | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料                 |                                                                                     |
| <b>6</b> <b>てきたワンデーあぐり【畑作】</b><br>(園芸や野菜作り)           | 豊島北小学校 (曽根南町2-19-1)<br>主に日曜日 午前中                                             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料                 |                                                                                    |
| <b>6</b> <b>グランドゴルフ</b>                               | 豊島北小学校運動場<br>(曽根南町2-19-1)<br>毎月第2・4土曜日 10:00～                                | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br><b>06-6848-1279</b><br>費用 無料                 |                                                                                    |
| <b>1</b> <b>豊島北民踊同好会</b>                              | 共同利用施設豊島北センター<br>(曽根南町2-19-16)<br>毎月第1・2・4木曜日<br>13:30～15:00                 | 豊島北公民分館 マキウチ分館長<br><b>090-3351-7436</b><br>費用 会費2,500円／月         |                                                                                    |
| <b>6</b> <b>パッチワーク同好会</b>                             | 豊島北小学校3階<br>(曽根南町2-19-1)<br>毎月第4水曜日 14:00～16:30                              | 豊島北公民分館 マキウチ分館長<br><b>090-3351-7436</b><br>費用 会費1,500円／月 (材料代別)  |                                                                                    |
| <b>6</b> <b>切り絵同好会</b>                                | 豊島北小学校3階<br>(曽根南町2-19-1)<br>毎月第1・4金曜日<br>10:00～12:00                         | 豊島北公民分館 マキウチ分館長<br><b>090-3351-7436</b><br>費用 会費200円／月 (材料代別)    |                                                                                    |
| <b>7</b> <b>カクタスC&amp;C豊島体育館</b><br>(トレーニング室・スポーツ教室)  | 服部西町4-12-1<br>9:00～21:00<br>[休館日] 毎月末日 (末日が日祝の場合は前日)、12/29～1/3               | <b>06-6862-5121</b><br>費用 有料                                     |                                                                                    |
| <b>8</b> <b>武道館ひびき</b><br>(武道・バドミントン・卓球・弓道)           | 服部西町4-13-2<br>9:00～21:00<br>[休館日] 毎月末日 (末日が日祝の場合は前日)、12/29～1/3               | <b>06-6864-2288</b><br>費用 有料                                     |                                                                                    |
| <b>9</b> <b>マリンフード豊中<br/>スイミングスタジアム</b><br>(プール・スタジオ) | 服部西町5-1-1<br>9:00～20:00 (入場は19:00まで)<br>[休館日] 月曜日 (祝日・休日と重なる場合は開館)、12/28～1/4 | <b>06-6865-3507</b><br>費用 有料<br>※改修工事に伴う休館 (R8年11/1～R9年12/20)    |                                                                                    |

## 豊島校区



| 名 称                            | 場 所<br>日 時                                                      | 問い合わせ先<br>費用／参加要件                                       | 主な活動                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 通いの場<br>ニコニコ体操               | 共同利用施設服部南センター<br>(服部南町4-1-5)<br>毎月第1～4金曜日<br>10:30～12:00        | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料                   |   |
| 2 通いの場<br>ほづみ体操クラブ             | 共同利用施設穂積南センター<br>(穂積1-9-1)<br>毎週金曜日 14:00～15:00                 | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料                   |   |
| 3 通いの場<br>チームいちご               | 通所介護・稲津庵 (稲津町2-12-12)<br>毎週土曜日 14:00～15:00                      | 服部地域包括支援センター<br>06-6865-1278<br>費用 無料                   |   |
| 1 ぐんぐん元気塾                      | 共同利用施設服部南センター<br>(服部南町4-1-15)<br>毎週水曜日 (二部制)<br>①10:00～ ②11:00～ | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 無料<br>※豊島校区在住者   |   |
| 1 わかい会<br>(ひとり暮らし老人の会)         | 共同利用施設服部南センター<br>(服部南町4-1-5)<br>毎月第2木曜日 11:00～14:00             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 300円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                      |
| 1 おしゃべりサロン                     | 共同利用施設服部南センター<br>(服部南町4-1-5)<br>毎月第1火曜日 13:30～15:30             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 300円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                    |
| 1 ローズサロン (南)                   | 共同利用施設服部南センター<br>(服部南町4-1-5)<br>毎月第4火曜日 13:30～15:30             | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 300円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                    |
| 4 ローズサロン (寿)                   | 共同利用施設服部寿センター<br>(服部寿町2-19-9)<br>毎月第2火曜日 13:30～15:30            | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 300円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                    |
| 5 ひまわりカフェ<br>(編み物サロンを含む)       | 障害福祉センターひまわり<br>(稲津町1-1-20)<br>毎月第3木曜日 11:00～14:00              | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 100円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                    |
| 5 編み物サロン<br>(ひまわりカフェの活動時間内で実施) | 障害福祉センターひまわり<br>(稲津町1-1-20)<br>毎月第3木曜日 13:30～15:30              | 豊中市社会福祉協議会 地域支援係<br>06-6848-1279<br>費用 100円<br>※豊島校区在住者 |                                                                                    |

## 通いの場 とは

豊中市オリジナルの介護予防体操である「とよなかパワーアップ体操」を行う住民主体の自主グループです。地域の高齢者が気軽に集まり、体操や交流を楽しむ場所です。

現在、豊中市内で120以上のグループが活躍中です！

※掲載されている以外に非公開の通いの場もあります。

## とよなかパワーアップ体操 とは

いつまでも元気で過ごしていただけるよう考案した豊中市オリジナルの介護予防体操です。

年齢とともに落ちてくる足の筋肉やバランス力を鍛えたり、脳の活性化を目的としています。



地域包括支援センター  
マスコット  
「ほっとちゃん」



## オレンジカフェ とは

とよなかオレンジカフェは、地域の方やボランティア、介護や福祉の専門職の方など、誰でも利用できます。

おしゃべりやコーヒーなどを楽しみながら、交流ができます。

「人とつながりたい」「いつまでも役割を持って活躍したい」「認知症

介護のことを相談したい」「介護者の気持ちを安心して打ち明けたい」

「認知症になっても安心して暮らしたい」

そんな人たちとの新たな出会い、地域とのつながりの場所です。



認知症サポーター  
キャラバン マスコット  
「ロバ隊長」



## 生活・福祉に関する相談窓口 — 服部圏域 —

### 服部地域包括支援センター ほっと

☎ 06-6865-1278

📍 豊中市服部本町5-2-8 服部介護予防センター内

担当校区 中豊島・豊島北・豊島



### 服部地域包括支援センター ほっと 原田分室

☎ 06-6849-2278

📍 豊中市原田元町3-13-1 原田介護予防センター内

担当校区 原田・豊島西

