

令和7年度
(2025年度)

中央地域包括支援センター

おでかけマップ



…………はじめに…………

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。

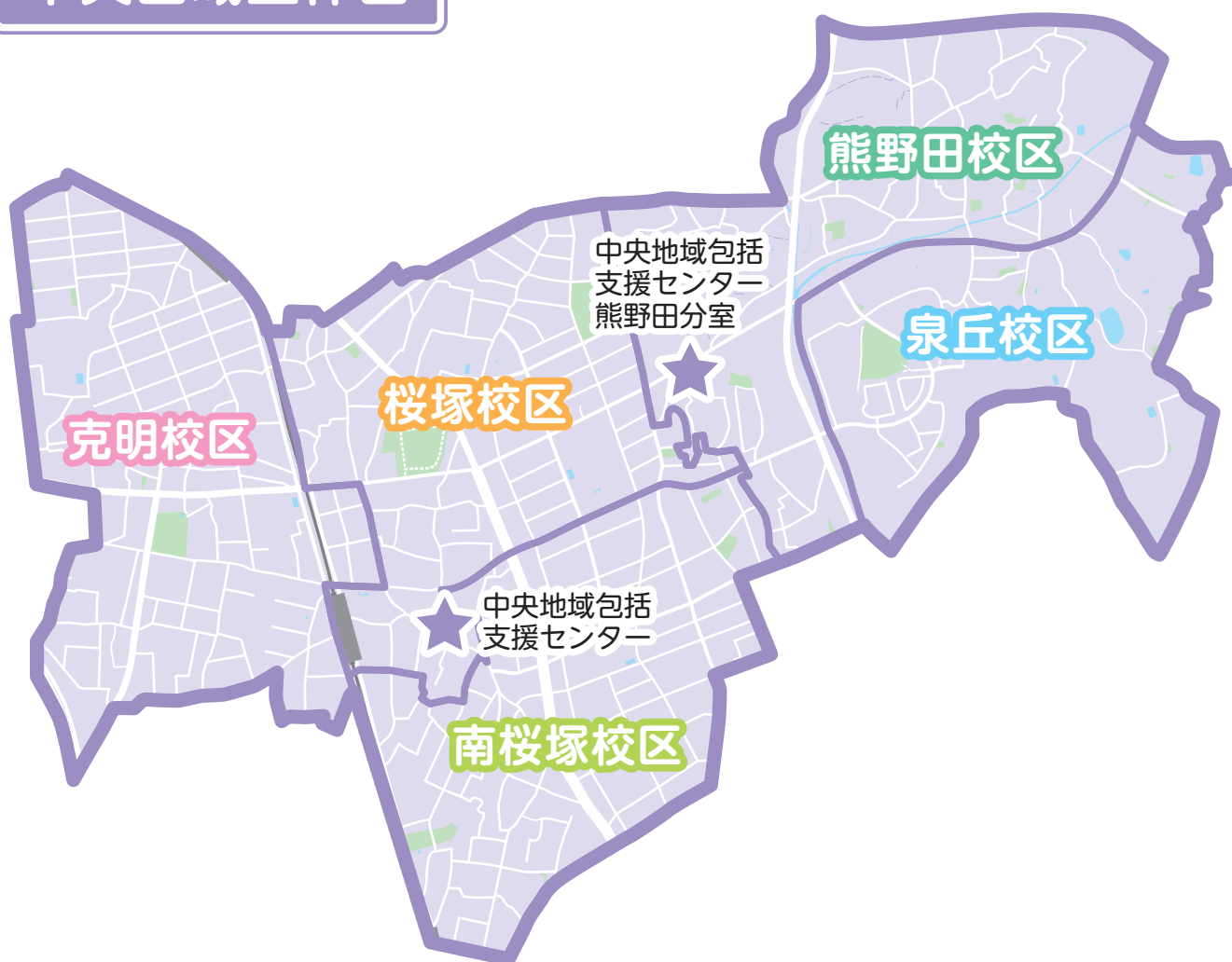
介護予防を始めたい、活動場所を紹介したい、など目的に応じてマップをご活用ください。

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、詳細につきましては問合せ先にご連絡くださいますよう、お願いいたします。

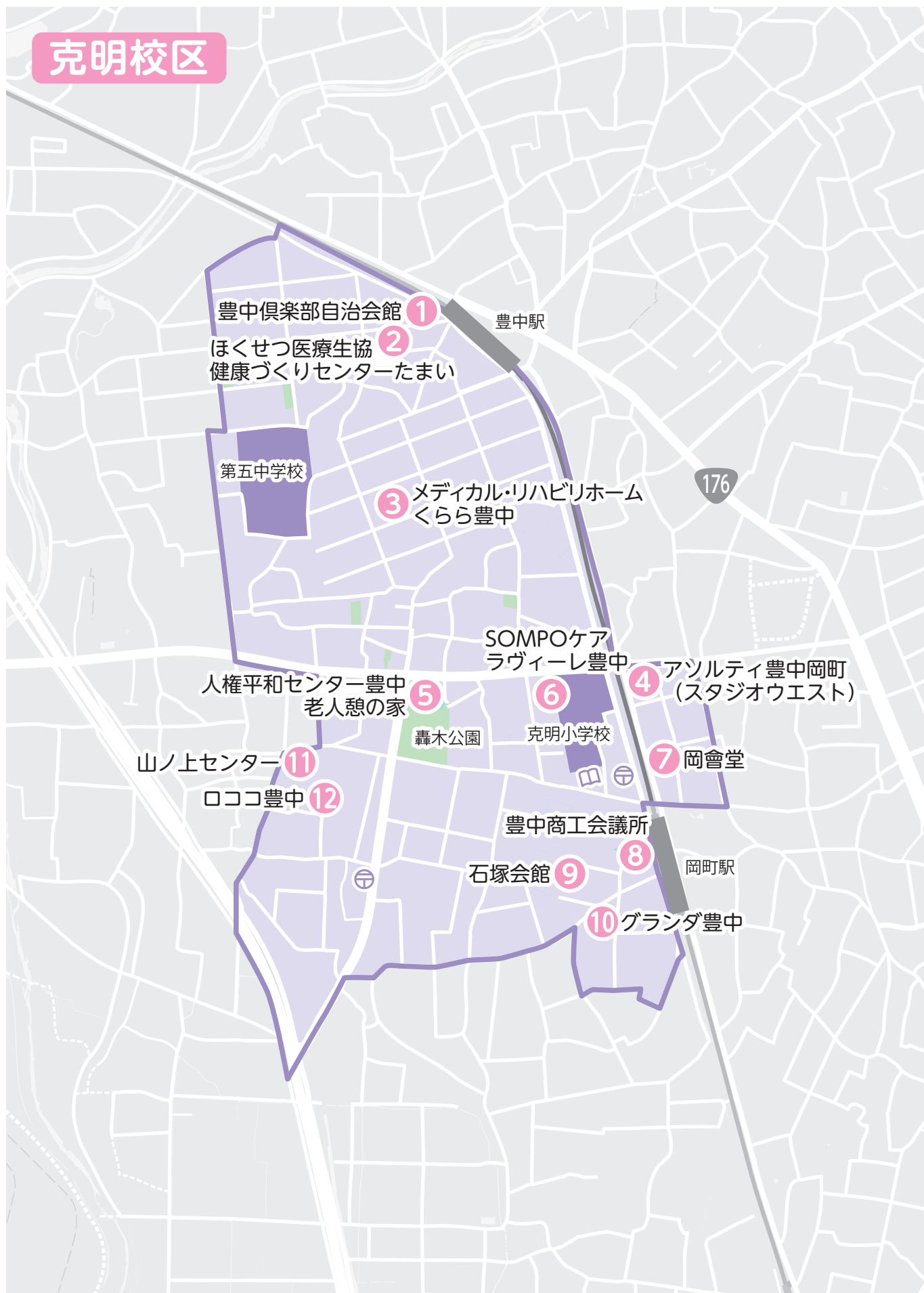
………… 目次 ……………

克明校区	4～ 7
桜塚校区	8～ 9
南桜塚校区	10～11
熊野田校区	12～13
泉丘校区	14～15

中央圏域全体図



克明校区



名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
1 克明校区 なんでも相談	豊中倶楽部自治会館 (玉井町1-10-4) 毎月第3木曜日 13:30～16:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※どなたでも可	
1 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)	豊中倶楽部自治会館 (玉井町1-10-4) 毎月第1・3金曜日 第2・4木曜日 ① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	080-9479-9911 (担当:片平) 受付 平日9:00～19:00 費用 月2回 2,500円 入会金 3,000円 体験 1,000円 定員12名	  
1 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)	豊中倶楽部自治会館 (玉井町1-10-4) 毎月第1・3木曜日 第2・4金曜日 ① 9:30～10:45 ② 11:15～12:30	080-9479-9911 (担当:片平) 受付:平日9:00～19:00 費用 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 ※体操等時期によって異なる ため要問い合わせ	06-6840-7601 費用 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	メディカル・リハビリホーム くらら豊中 (末広町1-9-13) 毎週月曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 無料 ※どなたでも可	
4 フラダンス教室	アソルティ豊中岡町 3階 スタジオウエスト (岡町3-6) 毎月第1～4火曜日 (第5火曜日休み) ① 13:00～14:00 ゆっくりエンジョイクラス (初心者) ② 14:15～15:30 一般クラス (経験者)	070-8585-1093 (市山) 費用 月4回／8,000円	  
5 克明校区 さくらの会 (ひとり暮らし老人の会)	人権平和センター豊中 老人憩いの家 (岡町北3-13-7) 5・12月以外の第3月曜日 12:00～	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 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 ほっとス	人権平和センター豊中 老人憩いの家 (岡町北3-13-7) 毎週金曜日 (祝日休み) 13:30～15:00	とよなか 人権文化まちづくり協会 06-6841-5300 ※要事前申し込み	  

名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
5 克明校区 ぐんぐん元気塾	人権平和センター豊中 老人憩いの家（岡町北3-13-7） 毎週水曜日 10:00～12:00 （3部制）	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※克明校区の高齢者	
5 サークル（詳細はP7）	人権平和センター豊中 老人憩いの家（岡町北3-13-7）	人権平和センター豊中 06-6841-1313 ※どなたでも可	 
6 とよなかパワーアップ体操 自主グループ ラヴィーレ	SOMPO ラヴィーレ豊中 （岡町北3-5-22） 毎週木曜日 14:00～15:00	直接会場へ 費用 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	岡會堂 2階（岡町1-12） 毎週金曜日 10:00～11:00	中央地域包括支援センター 06-6841-9384 費用 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	豊中商工会議所 3階 （岡町北1-1-2） 月・木・土曜日 9:00～18:00 火・水・金曜日 9:00～20:30 〔定休日〕日曜日・祝日	06-6840-5539 ※要問い合わせ パソコン相談	
9 克明校区 いきいきふれあいサロン	石塚会館（岡町北1-4-1） 毎月第2水曜日 13:30～16:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※克明校区の住民	
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）	有料老人ホームグランダ豊中 （岡町南1-5-9） 毎週月曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 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	共同利用施設山ノ上センター （宝山町7-5） 毎週金曜日 10:30～11:30	柴原地域包括支援センター 06-6836-9764 費用 無料 ※どなたでも可	
12 オレンジカフェ ロココ喫茶 by オレンジカフェ	グループホームロココ豊中 敷地内（宝山町7-8）	グループホームロココ 06-6858-1577	

人権平和センター豊中 サークル一覧（令和6年度）

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ください。

	名 称	日 時	費 用
1	豊中カラオケ同好会 (カラオケ)	毎週火曜日 9:00~12:00	月額 3,000円
2	なかよし葉月会 (ボールペン字)	毎月第1・3水曜日 10:00~12:00	月額 1,250円
3	リズム体操 (リズム体操)	毎週木曜日 10:00~11:30	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)	毎月第1・(2)・4・5月曜日 10:00~11:30	月額 1,000円
6	水墨画同好会 (水墨画)	毎月第1火曜日 10:00~12:00	月額 1,200円
7	パソコンサークル「虹」 (パソコン教室)	毎月第1~3月曜日 14:00~16:00	月額 1,000円
8	フラワーズ (生け花)	毎月第1・3木曜日 13:30~16:00	月額 4,000円
9	中国文化同好会 (太極拳)	毎週金曜日 16:00~18:00	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 13:00~16:00	月額 3,000円
11	パソコン「あじさい」 (パソコン教室)	毎月第1~3火曜日 14:00~16:00	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)	毎月第2・4・5土曜日 10:00~11:30	月額 300~900円
13	アロハフラ豊中 (フラダンス)	毎月第1・2・3月曜日 13:30~15:00	月額 3,000円
14	健康ジャンの会 (麻雀)	毎週月~土曜日 13:00~17:00	入会 500円 月額 300円
15	木曜ヨガサークル (ヨガ)	毎週木曜日 13:00~16:00	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 13:00~17:00	月額 3,000円
17	手話サークル「このゆびなかに」 (手話)	毎月第1・3月曜日 14:00~15:30	無料
18	フォトサークル薫風in豊中 (カメラ・写真)	毎月第2金曜日 9:30~12:00	月額 1,000円
19	とどろき笑いヨガクラブ (笑いヨガ)	毎月第1月曜日 10:30~11:30	無料 ※轟木公園の場合あり
20	楽しいピンポン同好会 (卓球)	毎月第1・2・4・5火曜日 13:00~16:00	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 13:30~15:00	無料

桜塚校区



名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
① リビングカルチャー倶楽部 豊中教室	TAOビルディング 2階 (岡上の町3-7-1) 要問い合わせ	06-6857-1133 費用 受講料は内容により異なる	  
② スポーツクラブ&スパ ルネサンス豊中	とよなかHeartPalette 3階 (岡上の町2-1-8) 火～金曜日 9:30～23:00 土曜日 9:30～21:00 日曜日・祝日 9:30～19:00 [休館日] 月曜日と年末年始	06-6850-3344 費用 月額4,400～14,190円 会員登録必要 要問い合わせ	
③ 桜塚校区 ぐんぐん元気塾	くらしかん (北桜塚2-2-1) 毎週水曜日 10:00～11:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※桜塚校区の高齢者	 
③ 桜塚校区 まほろば会 (ひとり暮らし老人会)	くらしかん (北桜塚2-2-1) 毎月第4土曜日 11:00～14:00 (8月は休み)	桜塚校区福祉会 06-6853-0634 費用 1回 600円 ※ひとり暮らし老人の会会員	
④ 桜塚校区 ふれあいサロン さくら草	北桜塚会館 (北桜塚3-1-28) 毎週月曜日 10:00～12:00	桜塚校区福祉会 06-6853-0634 費用 無料 ※桜塚校区の住民	
④ 桜塚校区 なんでも相談	北桜塚会館 (北桜塚3-1-28) 毎週月曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※どなたでも可	
⑤ カーブス中桜塚	中桜塚2-20-12 田中ビル3階 平日 10:00～19:00 土曜日 10:00～13:00 [定休日] 日曜日・祝日	06-6840-7337 費用 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	喫茶キママヤ (中桜塚5-11-1) 毎月第4月曜日 13:30～15:00	キママヤ 06-6850-6117 費用 飲み物代 100円 ※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	 

南桜塚校区



名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
1 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	東桜塚会館（豊中桜塚住宅集会所） （中桜塚5-17-7） 毎週火曜日 13:00～13:30	中央地域包括支援センター 06-6841-9384 費用 無料 ※どなたでも可	
2 南桜塚校区 なんでも相談	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週木曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※どなたでも可	
2 南桜塚校区 ぐんぐん元気塾 （太極拳）	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週木曜日 10:00～11:30	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※南桜塚校区の高齢者	
2 南桜塚校区 健康教室	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週木曜日 13:30～15:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※南桜塚校区の65歳以上の高齢者	
2 南桜塚校区 憩いの家 （カラオケ）	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週土曜日 13:00～15:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279	 
2 オレンジカフェ @みなさく	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎月第2金曜日 10:00～11:30	中央地域包括支援センター 熊野田分室 06-4865-5160 ※認知症当事者及びその家族、 認知症支援に関心のある人 費用 1人 100円 要事前申し込み	 
2 南桜塚校区 ふれあいサロン	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週1・3・4金曜日 10:00～11:30	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※南桜塚校区の高齢者	
2 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 （合唱、ヨガストレッチ、太極拳、 麻雀など）	南桜塚会館（南桜塚2-6-19） 毎週月曜日 9:30～12:00	中央地域包括支援センター 06-6841-9384 費用 300円／月（冷暖房費） ※どなたでも可	 
3 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） 内容により異なる	06-6844-8611 （9:00～17:00） 〔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）	 

熊野田校区



名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
とよなかパワーアップ体操 1 自主グループ 栗ヶ丘重陽会 (手芸・雑巾縫い)	栗ヶ丘会館 (栗ヶ丘町3-3) 毎週火曜日 14:00～15:00	中央地域包括支援センター 06-6841-9384 費用 無料 (重陽会会員) ※栗ヶ丘町住民、重陽会会員	
2 熊野田校区 配食サービス (テイクアウト)	おひさまっこ保育園 (夕日丘1-13-15) 毎月第3水曜日 11:30～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※ひとり暮らし高齢者会員	

名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
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) 毎週火曜日 14:00～15:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※どなたでも可	
2 オレンジカフェ @おひさまっこ	おひさまっこ保育園 3階 (夕日丘1-12-21) 毎月第2木曜日 10:00～11:30	中央地域包括支援センター 熊野田分室 06-4865-5160 費用 1人 100円 要事前申し込み ※認知症当事者及びその家族、 認知症支援に関心のある人	
3 コーヒー教室	ゴールデン・ミル (熊野町4-1-34) 不定期	06-6852-0881 費用 受講料 2,000円 要問い合わせ	 
3 絵画教室	ゴールデン・ミル (熊野町4-1-34) 毎月第1・3金曜日 13:30～15:30	06-6852-0881 費用 受講料 1,500円 要問い合わせ	 
4 熊野田校区 なんでも相談	熊野田会館 (熊野町4-3-27) 毎月第1・3水曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※どなたでも可	
4 熊野田校区 配食サービス (テイクアウト)	熊野田会館 (熊野町4-3-27) 毎月第3水曜日 11:30～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※ひとり暮らし高齢者会員	
4 くまのわくわくサロン	熊野田会館 (熊野町4-3-27) 毎月第4土曜日 13:00～15:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 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	熊野田老人憩いの家 (熊野田中央会館／熊野町2-3-4) 毎週月曜日 13:30～14:30	直接会場へ 費用 1,200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 毎週木曜日 14:30～15:30	いきいきグループホーム 地域連携室 鈴木 090-9819-7786 費用 無料 ※どなたでも可	

泉丘校区



名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
とよなかパワーアップ体操 1 自主グループ TOA 健康推進サークル (体操後交流)	TOA 豊中ハイツ旭丘 209号室 集会所 (旭丘4-108) 毎週水曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 無料 ※ TOA 豊中ハイツ住民 (元住民も可)	

名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
2 とよなかパワーアップ体操 自主グループ 秋桜	旭丘会館（旭丘4-103） 毎週木曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 エアコン代 100円 （時期による） ※どなたでも可	
3 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	メロディハイム豊中泉ヶ丘 集会室（西泉丘1-3-7） 毎週火曜日・金曜日 13:30～14:30	直接会場へ 費用 無料 ※メロディハイム豊中泉ヶ丘住民	
4 泉丘校区 ふれあいいいききサロン	千里泉ヶ丘スカイハイツ 集会所（東泉丘1-5） 毎月第3木曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※泉丘校区の高齢者	
4 とよなかパワーアップ体操 自主グループ 寿限無の会	千里泉ヶ丘スカイハイツ 集会所（東泉丘1-5） 毎週火曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 無料 ※スカイハイツ住民	
5 泉丘校区 ふれあいいいききサロン	アルビス旭ヶ丘 中央集会所 （旭丘2-1） 毎月第3金曜日 13:30～15:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※泉丘校区の高齢者	
5 泉丘校区 ぐんぐん元気塾	アルビス旭ヶ丘 中央集会所 （旭丘2-1） 毎週水曜日 10:00～10:45	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※泉丘校区の高齢者	
6 泉丘校区 なんでも相談	アルビス旭ヶ丘 西集会所 （旭丘1-5） 毎週月曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 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 ガーデンフラッツ豊中旭丘 コミュニティ部 シニアの会 （情報交換や催しの紹介等の交流）	ガーデンフラッツ豊中旭ヶ丘 集会室（旭丘11-12） 毎週金曜日 10:00～10:50	直接会場へ 費用 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）	 
8 泉丘校区 ふれあいいいききサロン	ハイロイヤル緑地公園 A棟集会室（西泉丘2-744-1） 毎月第3金曜日 10:00～12:00	豊中市社会福祉協議会 地域支援係 06-6848-1279 費用 無料 ※泉丘校区の高齢者	
8 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	ハイロイヤル緑地公園 A棟集会室（西泉丘2-744-1） 毎週水曜日 14:00～15:00	直接会場へ 費用 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

— 中央圏域 —

中央地域包括支援センター ほっと

☎ 06-6841-9384

📍 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 ほっと 熊野田分室

☎ 06-4865-5160

📍 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い合わせは…

中央地域包括支援センター
豊中市中桜塚2-28-8
地域共生センター西館1階
☎ 06-6841-9384

