

おでかけマップ

千里地域包括支援センター
ほっと

☎ 06-6155-1030

担当校区 北丘・東丘・西丘

千里地域包括支援センター
ほっと 南丘分室

☎ 06-6833-5565

担当校区 南丘・新田・新田南・東泉丘

オレンジカフェ

① アリスカフェ

特別養護老人ホーム「アリス千里」
1階 喫茶（新千里北町1-18-2）

毎月第2水曜日 13:30～15:00

費用 100円（コーヒーとお菓子付）
※気軽に介護の相談もしていただけます

社会福祉法人豊中ファミリー
特別養護老人ホーム「アリス千里」
06-6155-0050

② オレンジ・カフェ南丘

新千里南町会館 1階
（新千里南町2-12-1／南町郵便局となり）

毎月第2・4水曜日 10:00～11:30

費用 100円（コーヒーとお菓子付）
※折り紙の先生もいます

NPO法人ビー・ジーみなみ
080-4416-2780

③ 哲学カフェ

くりちゃんち
新千里南町3-15-4（栗田さん邸）

毎月第2木曜日 14:00～15:30

費用 無料（コーヒー付）
※大阪大学の先生も一緒に
06-6872-0594

ほっと一息。
おしゃべりしたり、
なんでも相談OK！
どなたでもお気軽に
お越しください♪



④ コミュニティサロン

介護付き有料老人ホーム
アシステッドリビングホーム
豊泉家桃山台（上新田3-10-36）

10:30～12:00

※開催日についてはホームへお問合せください

費用 無料（要予約）

※暮らしと介護の“ひらかれた場”です

社会福祉法人福祥福祉会 介護付き有料老人ホーム
アシステッドリビングホーム 豊泉家桃山台
06-6873-3600

⑤ ほっと元気塾

府営上新田住宅自治会 集会所
（上新田4-18）

毎月第4木曜日 13:30～14:30

費用 100円（コーヒー・紅茶とお菓子付）
※歌体操などで楽しく過ごしています♪

シルバーハウジング援助員室
06-6834-1237



オレンジの旗が目印です！

おでかけマップ

千里地域包括支援センター
ほっと

☎ 06-6155-1030

担当校区 北丘・東丘・西丘

千里地域包括支援センター
ほっと 南丘分室

☎ 06-6833-5565

担当校区 南丘・新田・新田南・東泉丘

とよなかパワーアップ体操

① コスモス会

新千里北町団地 C-24棟 集会所
毎週土曜日 13:45~15:15

費用 無料

参加要件 新千里北町1丁目UR団地
自治会加入者

② 桜ヶ丘シニアクラブ

新千里桜ヶ丘メゾンシティ 集会室
毎週月曜日 10:00~11:00

費用 無料

参加要件 新千里桜ヶ丘メゾンシティ
の住民



③ ひがしまちパワーアップ体操

URグリーンヒルズひがしまち 集会場
毎週火曜日 10:30~11:30

費用 無料

参加要件 どなたでも

④ 西町さくらの会

C20棟 管理サービス 事務所内
毎週金曜日 10:30~11:30

費用 無料

参加要件 どなたでも

⑤ マイハピネス

新千里南町府営住宅 集会所
毎週木曜日 10:00~12:00

費用 無料

参加要件 どなたでも

⑥ 2丁目4番サロン

市営新千里南町第2住宅 集会所
毎週水曜日 13:30~15:30

費用 100円/回

参加要件 市営新千里南町第2住宅
の住民

⑦ くりちゃんち

新千里南町3-15-4 (栗田さん邸)
毎週月・水・金曜日 13:30~16:00

費用 200円/回

参加要件 どなたでも

⑧ 千里中央パークヒルズ

千里中央パークヒルズ
グリーンパーク集会室
毎週木曜日 13:30~15:00

費用 無料

参加要件 千里中央パークヒルズの
自治会員

⑨ サニーバード所属 パワーアップ体操会

サニーハウス桃山台 2階 集会室
毎週木曜日 15:00~15:45

費用 無料

参加要件 サニーハウス桃山台の住民

⑩ センポリ・ふれあいサロン

千里桃山台セントポリア 集会室
毎週水曜日 10:00~12:00
(第5水曜日は休み)

費用 100円/回

参加要件 千里桃山台セントポリア
の住民かつ65歳以上

⑪ すこやかオリーブ会

南千里オリーブヴィラ 集会室
毎週木曜日 13:30~15:30

費用 1,000円/年

南千里オリーブヴィラ以外の
住民は初回 入会金1,000円
必要

参加要件 すこやかオリーブ会加入者

⑫ GHパワーUP体操

緑地公園グリーンハイツ
3号棟 2階 集会室
毎週水曜日 10:00~11:00

※第5水曜日と祝日は休み

費用 自治会員 → 無料
自治会員以外 → 100円/回

参加要件 緑地公園グリーンハイツ
の住民

参加希望・詳細は
千里地域包括支援センターへ
気軽にご連絡ください♪



足腰を鍛えて、
レッツ・介護予防!

