

千里の

とよなかパワーアップ体操 ～ 通いの場 ～

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♪

豊中市全体で100ヶ所以上活動中★

① コスモス会

新千里北町団地 C-24 棟 集会所
毎週(土) 13:45～15:15 参加費無し
参加条件) 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) 10:00～11:00 参加費無し
参加条件) 新千里桜ヶ丘メゾンシティの住民

③ マイハピネス

新千里南町府営住宅集会所
毎週(木) 10:00～12:00 参加費無し
参加条件) 新千里南町府営住宅の住民

④ 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) 13:30～15:30 参加費¥100/回
参加条件) 市営新千里南町第2住宅の住民

⑤ くりちゃんち

新千里南町 3-15-4 栗田さん邸
毎週(月・水・金) 13:30～16:00 参加費¥200/回
参加条件) どなたでも

⑥ 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) 13:30～15:00 参加費無し
参加条件) 千里中央パークヒルズ自治会員

⑦ 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) 15:00～15:45 参加費無し
参加条件) サニーハウス桃山台の住民

⑧ 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 参加費¥100/回
毎週(水) 10:00～12:00 ※第5(水)は休み
参加条件) 千里桃山台セントポリア住民かつ 65歳以上

⑨ 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) 13:30～15:30
参加費¥500/年
参加条件) すこやかオリーブ会加入者
(南千里オリーブヴィラ以外の住民は
初回 入会金¥500 必要)

⑩ GH パワーUP 体操

緑地公園グリーンハイツ集会室 3号棟 2階 集会室
毎週(水) 10:00～11:00 ※第5(水)と祝日は休み
参加条件) 緑地公園グリーンハイツの住民
(自治会員→参加費は無し
自治会員以外→参加費¥100/回)

※感染症拡大防止や、会場・自主グループの都合に伴い、
変更・休止の可能性があります。(2024年4月作成)

足腰を鍛えて、レッツ・介護予防！

千里の

カフェマツプ



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♪

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) 13:30~15:00
コーヒー紅茶 100円 お菓子付
☎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) 10:00~11:45
参加費 100円 折り紙の先生もいます
☎06(6873)3680 NPO 法人ビー・ジーみなみ



③ 哲学カフェ

クリちゃん家
(新千里南町 3-15-4 栗田さん邸)
毎月 第2(木) 14:00~15:30
無料 コーヒーあり 大阪大学の先生も一緒です
☎06(6873)3680 NPO 法人ビー・ジーみなみ

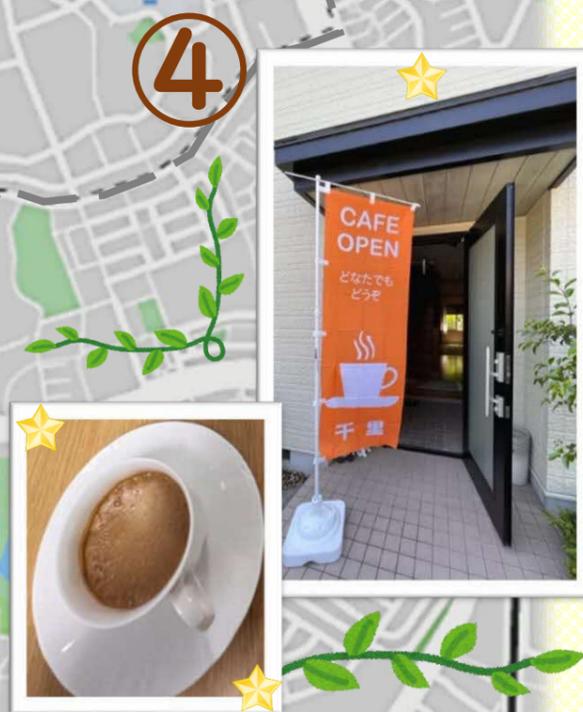


④ ほっと元気塾

府営上新田住宅自治会 集会場 (上新田 4-18)
毎月 第4(木) 13:30~14:30
参加費 100円 歌体操などで楽しく過ごしています♪
☎06(6834)1237 シルバーハウジング援助員室



オレンジの旗が目印です



※感染症拡大防止に伴い、
変更・中止の可能性があります。
(2024年4月作成)

