

令和8年度
(2026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。

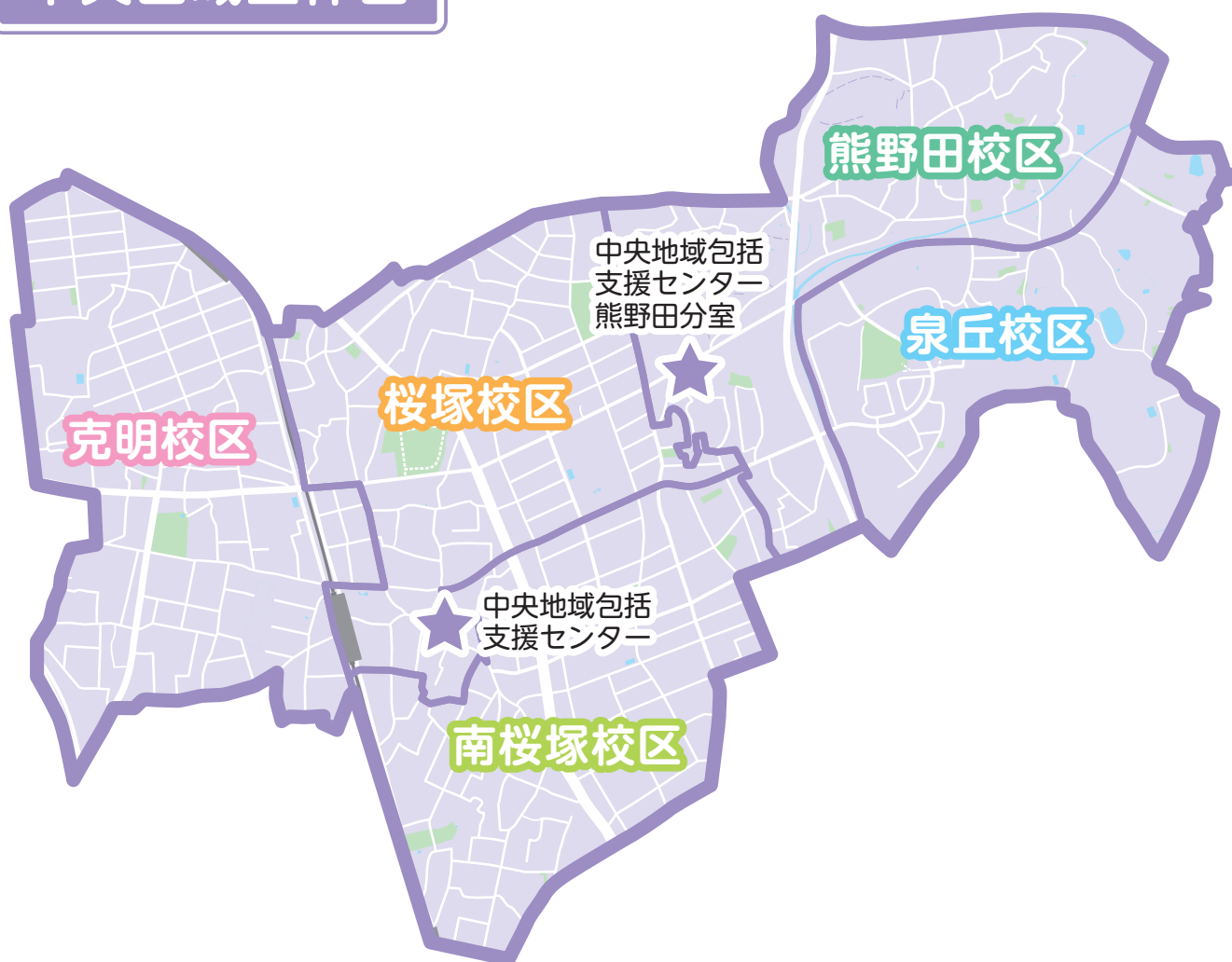
介護予防を始めたい、活動場所を紹介したい、など目的に応じてマップをご活用ください。

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。

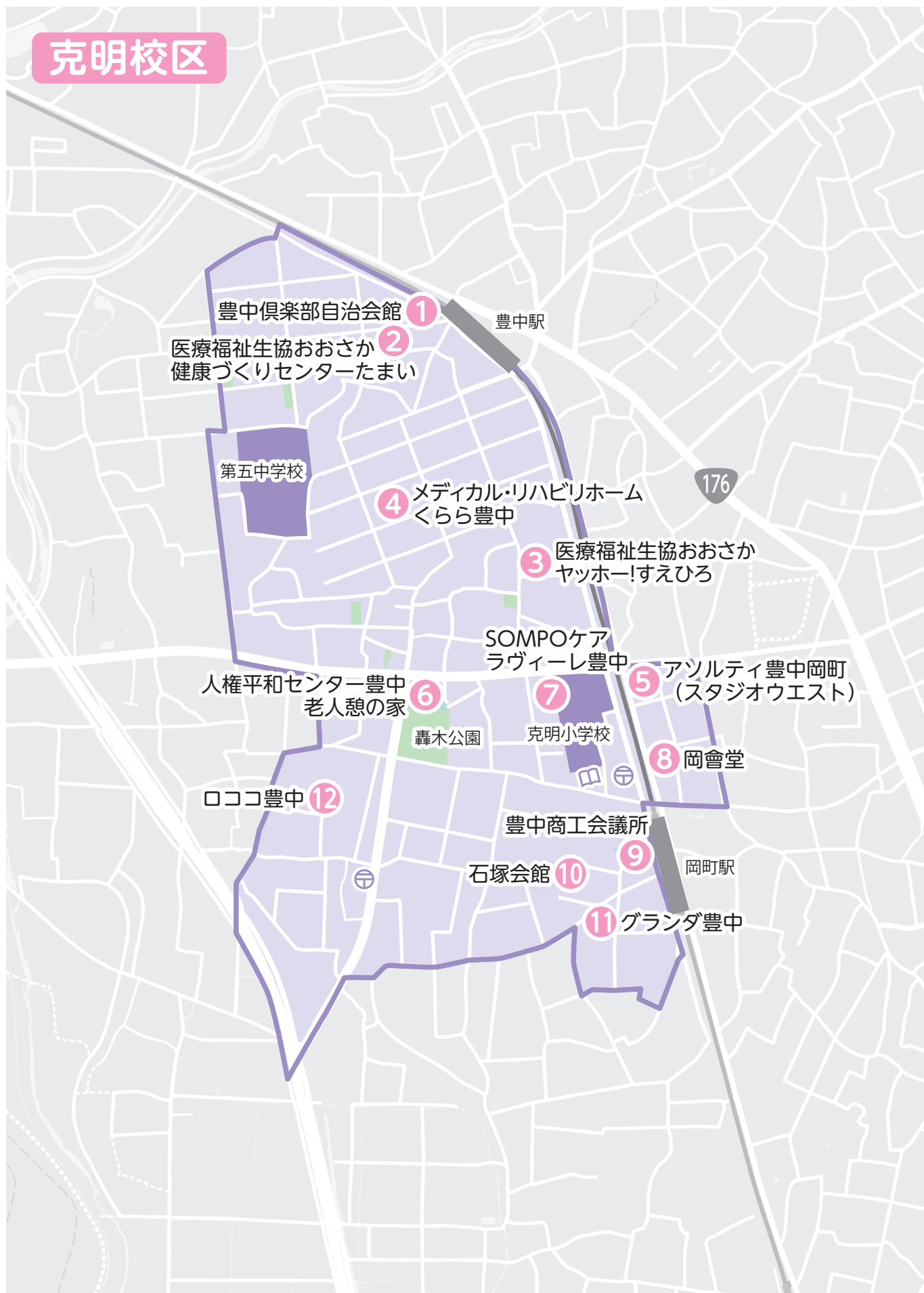
………… 目次 ……………

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 9:30～10:30 毎月第2・4木曜日 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2・4火曜日 13:30～14:45 毎月第1・3木曜日 9:30～10:45 毎月第2・4金曜日 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 医療福祉生協おおさか 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 ※医療福祉生協おおさか要入会	  
③ 医療福祉生協おおさか ヤッホー！すえひろ	末広町2-3-5 ※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 ※医療福祉生協おおさか要入会	  
④ 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	
⑤ 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) ①12:00～13:15 ゆっくりエンジョイクラス (初心者) ②13:15～14:30 一般クラス (経験者)	070-8585-1093 (市山) 費用 月4回 10,000円	  

名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
6 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 老人憩の家 (岡町北3-13-7) 8月以外の第3月曜日 11:30～13:00	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 年会費 1,000円 会費 400円	
6 ほっとス	人権平和センター豊中 老人憩の家 (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	  
6 克明校区 ぐんぐん元気塾	人権平和センター豊中 老人憩の家 (岡町北3-13-7) 毎週水曜日 10:00～12:00 (2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	 
6 サークル	人権平和センター豊中 老人憩の家 (岡町北3-13-7) ※詳細は要問い合わせ	人権平和センター豊中 06-6841-1313 ※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 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	
8 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	
9 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	
10 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	

名 称	場 所 日 時	問い合わせ先 費用／参加要件	主な活動
11 とよなかパワーアップ体操 自主グループ グランダ豊中	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	
12 オレンジカフェ ロココ喫茶	介護老人福祉施設 ロココ豊中 (宝山町7-8-1) 毎月第3金曜日 14:00～15:30	グループホームロココ 06-6858-1577 (井上) 費用 100円／人	

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 9:00～23:00 土曜日 9:00～21:00 日曜日・祝日 9:00～20:00 [休館日] 月曜日と年末年始	06-6850-3344 費用 月額 3,700～ 14,520円 (税込) 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) 毎月第4水曜日 10:00～11:00 (8月は休み)	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 600円／回 ※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人で通える方	
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	 
⑦ とよなかパワーアップ体操 With in 桜塚パーク	桜塚パークマンション (中桜塚5-2-1) 毎週木曜日 10:00～12:00	直接会場へ 費用 無料 ※桜塚パークマンション住民	

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 寿会カラオケ同好会	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 13:00～16:00	中央地域包括支援センター 06-6841-9384 費用 500円 ※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 ※南桜塚校区の高齢者	
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 費用 100円／人 ※認知症当事者及びその家族、 認知症支援に関心のある人	 
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	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
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	
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1-12-21) 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 ※ひとり暮らし老人の会会員	

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 100円／人 ※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 3,000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	
3 歌声喫茶	ゴールデン・ミル(熊野町4-1-34) 毎月第4土曜日 14:00～15:00	06-6852-0881 費用 参加費 1,000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 ※ひとり暮らし老人の会会員	
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 ※熊野田校区の高齢者	
5 とよなかパワーアップ体操 自主グループ 熊野田連合みどり会 介護予防体操	熊野田老人憩の家 (熊野田中央会館／熊野町2-3-4) 毎週金曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 500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 なののはな	グループホームいきいき東豊中 (熊野町3-3-47) 毎週木曜日 14:30～15:30	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	 

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	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 13:20～14:50	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 ふれあいいきいきサロン	千里泉ヶ丘スカイハイツ 集会所（東泉丘1-5-1） 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1-5-1） 毎週火曜日 10:00～11:00	直接会場へ 費用 無料	 
5 泉丘校区 ふれあいいきいきサロン	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	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 ふれあいいきいきサロン	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

