

このMAPの問合せ先
にし地域包括
支援センター
072-863-0170



なわて
WAKU²MAP

にし圏域 わくわく マップ

「一日中家にいる」「趣味がない」
「話相手がいらない」など
閉じこもりがちになっていませんか？
楽しく身体を動かしたり
史跡散策してみたり人と会って
おしゃべりしたり・・・
できる場所は身近にありますよ
わくわくマップで検索！

第2京阪



③ 深北緑地公園

ポールウォークの会

日 時:毎週月曜 13:30~各自解散
※季節により時間変更有
内 容:2本の杖を用いたウォーキング
集合場所:円形花壇

詳細はこちら

ラジオ体操

日 時:毎朝6:30~ 予約不要
集合場所:円形花壇

詳細はこちら

④ チャーム四條畷

チャームカフェ

日 時:第4土曜 14:30~15:30
内 容:歌体操・脳トレ・茶話会等
費 用:参加費100円
申 込:072-862-3975

詳細はこちら

⑤ 福祉コミュニティセンター

コミセン カラコロ体操

日 時:A 第1,3金曜 13:15~13:50
あるいは14:00~14:35
B 第2木曜 13:30~14:05
申 込:3月・9月頃(広報に掲載)
問合せ:072-878-7500

詳細はこちら

*その他各種サークル有り

⑥ 街かどデハハウスさんら

日 時:月・水・木・金曜 9:30~15:30
費 用:全日360円、半日180円
内 容:体操・カラオケ・ゲーム等
対 象:介護認定を受けてない方

詳細はこちら

⑦ 大阪信用金庫四條畷支店 コミュニティホール

オカリナ友の会

日 時:第1月曜 13:30~15:30
費 用:無料(初心者もOK)
問合せ:090-5662-5151

詳細はこちら

⑧ よろか

いっぴくステーションよろか

日 時:毎週水曜 14:00~16:00
内 容:カラコロ体操・切り絵・UNO等

詳細はこちら

なわて健康ラボ

日 時:毎週火曜 13:30~15:00
内 容:ストレッチ・健康相談・血圧測定等
主 催:四條畷学園大学・高齢福祉課

詳細はこちら

家族会

日 時:第4木曜 14:00~15:15
内 容:介護相談・茶話会等

詳細はこちら

囲碁・将棋同好会

日 時:毎週土曜 12:30~17:00

詳細はこちら

① 市民活動センター1階

ふれあい「元気クラブえんじょい」

日 時:月~金曜日に各種教室あり
問合せ:社会福祉協議会
072-878-1210

詳細はこちら

カラコロ体操

日 時:男性 第2水曜 10:00~11:00
一般 第4水曜 10:00~11:00
内 容:座ってできる体操 予約不要

詳細はこちら

介護予防教室

日 時:第4水曜 14:00~15:00
内 容:リハビリ専門職との体操等

詳細はこちら

② 市民活動センター2階多目的室

筋トレ教室

日 時:毎週水・金曜 13:30~15:00
費 用:200円/月・入会金200円
見学(体験)は無料

詳細はこちら

② 四條畷荘

みんなのつどい「むつみ」(睦)

日 時:毎週火曜 13:30~15:30
内 容:体操・喫茶・脳トレ・カラコロ体操
費 用:飲食代100円

詳細はこちら

元気クラブ

日 時:毎週水曜 11:00~12:00
内 容:昇降台体操

詳細はこちら

畷荘カラコロ体操

日 時:毎週木曜 13:30~14:30

内 容:座ってできる体操・予約不要

詳細はこちら

ほっこりcafe

日 時:第1金曜 14:00~15:00
内 容:喫茶・脳トレ
費 用:飲食代100円

詳細はこちら

健康づくり広場

日 時:偶数月の第2水曜 13:30~14:30
内 容:慶生会訪問看護ステーションの
リハビリ専門職が毎回企画

詳細はこちら

ぶらぶら元気に集まろう

日 時:第3水曜 12:00~15:00
内 容:小物作り・茶話会等

詳細はこちら