第５版（25.05.21）

にし圏域 わくわく マップ

このMAPの問合せ先
にし地域包括
支援センター
072-863-0170

「一日中家にいる」「趣味がない」
「話相手がいない」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・・・。
できる場は身近にありますよ
わくわくマップで検索！

① 交野支援学校　四條畷校

ラジオ体操＆体幹強化体操

日　時:毎週火・金曜日 10:30～11:00
集合場所:正面入った右の駐輪場屋根有り
※10:00の時点で雨天であれば中止

② 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

カラコロ体操

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

介護予防教室

日　時:第4水曜日　14:00～15:00
内　容:リハビリ専門職との体操等

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

③ 四條畷荘

みんなのつどい「なごみ」(和み)

日　時:毎週火曜日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

元気クラブ

日　時:毎週水曜日11:00～12:00
内　容:昇降台体操

畷荘カラコロ体操

日　時:毎週木曜日13:30～14:30
内　容:座ってできる体操・予約不要

ほっこりカフェ

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

健康づくり広場

日　時:偶数月の第2水曜日
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

⑤ 岡山自治会館

シニア筋トレ教室

日　時:毎週火曜日　13:30～14:45
内　容:楽しい雰囲気で柔軟体操と筋トレ
費　用:月100円程度　※要事前申し込み

⑥ 枚方信用金庫 忍ケ丘支店 2階

シニア筋トレ教室

日　時:毎週金曜日 9:30～10:45
内　容:楽しい雰囲気で柔軟体操と筋トレ
費　用:月100円程度　※要事前申し込

⑦ チャーム四條畷

チャームカフェ

日　時:第4土曜日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

⑧ 福祉コミュニティーセンター

コミセン　カラコロ体操

日　時:A　第1.3金曜日13:10～13:50
あるいは14:00～14:40
B　第2.4火曜日13:10～13:50
申　込:3月・9月頃(広報に掲載)
問合せ:072-878-7500

＊その他各種サークル有り

⑨ 街かどデイハウスさんら

街かどデイハウスさんら

日　時:月・水・木・金曜日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

⑩ 大阪信用金庫四条畷支店 コミュニティホール

オカリナ友の会

日　時:第1月曜日13:30～15:30
費　用:無料(初心者もOK)
問合せ:072-878-2121

④ 深北緑地公園

ポークウオークの会

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

ラジオ体操

日　時:毎朝6:30～
予約不要
集合場所:円形花壇

⑪ いっぷくステーションよろか

いっぷくステーションよろか

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

家族会

日　時:第4木曜日14:00～15:15
内　容:介護相談・茶話会等

なわて健康ラボ

日　時:毎週火曜日13:30～15:00
内　容:ゆるい筋トレ・脳トレ・測定・相談
主　催:四條畷学園大学・高齢福祉課

囲碁・将棋同好会

日　時:毎週土曜日12:30～17:00