

## ■つどいの場

サークル名	実施日	会場	会費	内容
いこいの家	毎週月曜～金曜 10:30～15:30	いこいの家(和泉中央地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	200円/日	常設サロンでいつでも誰でも立ち寄れる場所となっています。買い物、散歩の途中でもお気軽に立ち寄れます。
いこいの家	第1・2土曜日 10:00～12:30 第3・4土曜日 10:00～12:30	いこいの家(和泉中央地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	200円/日	第1・2土曜日は麻雀、第3・4土曜日は囲碁と将棋を行っております。
みんなの絵本のおうち	毎週月・火・水・金・土曜 (水・日曜 定休日) 10:00～16:00	みんなの絵本のおうち 和泉中央南5-4-11	ランチ(ドリンク付き) 1,000円 等	絵本のプログラム(コンサートリーディング等)、カフェタイムなど曜日によってイベントが変わります。こだわりランチもあり様々な年代の方と交流が出来る居場所です。
いずみっ子食堂	第3水曜日 4月～9月 16:30～17:30 10月～3月 16:00～17:00	和泉中央連合自治会館 和泉中央南4丁目28-2	大人 300円/回 18歳以下 100円/回	毎月メニューを替えて食事を提供しております。こどもだけでなく幅広い年代の居場所です。

## ■生活支援ボランティア活動

活動名	実施日	場所	費用	内容
ふれあいヘルプ	毎週月曜～金曜 (土日祝・お盆・年末年始を除く) 10:00～16:00(受付時間)	いこいの家(和泉中央地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	30分以内の作業 1人あたり500円 15分以内の1作業 1人あたり300円	30分程度で出来る生活支援の実施をおこなっています。 (ゴミ出し、風呂掃除、庭の草むしり、電球交換、雨戸の開け閉め等) ※対象者:和泉中央地区にお住いで概ね65歳以上、高齢者世帯、 公的サービスが利用できない方、ひとり暮らしの方等

## ■認知症カフェ

サークル名	実施日	会場	会費	内容
にちようカフェ	第3日曜 11:00～12:30	いこいの家(和泉中央地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	200円/回	音楽療法、回想法、茶話会を行っております。講師を招き演奏会や合唱をしております。

## ■高齢者向けサロン(食事会・茶話会等)

サークル名	実施日	会場	会費	内容
サロン台谷戸	第1月曜 10:00～11:30	和泉台谷戸町内会館 和泉中央北3-14-11	200円/回	茶話会、合唱、音楽療法、健康体操、脳トレなどを行っております。
サロン緑寿	第2・4月曜 9:30～11:30	和泉中央南ハイツ 集会場 和泉中央南3-20-10	100円/回	健康体操、脳トレ、合唱、茶話会などを行っております。
サロンなみきの会	第2月曜 11:30～14:30	並木谷戸町内会館 和泉町5874-26	200円/回	食事会、体操、レクリエーション、合唱、ティータイム、ビンゴ等を行っております。
サロンわかば	第2水曜 11:30～13:00	和泉町わかば会館 和泉中央北2-39-7	300円/回	体操、レクリエーション、ケアプラザからのお知らせ、食事会を行っております。
サロンひまわり	第2金曜 10:15～11:45	和泉東町内会館 和泉中央南2-11	300円/回	軽体操、合唱、講話、脳トレ、折り紙、切り絵、お弁当(お持ち帰り) ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
サロン中村	第3木曜 13:00～15:00	和泉中村町内会館 和泉中央北4-30-18	200円/回	茶話会、ラジオ体操、脳トレ、音楽鑑賞、手話ダンスなどを行っております。
サロン西部	第3木曜 13:30～15:00	上和泉西部自治会館 和泉町5004	無料	カラオケ、茶話会を行っております。
十日会	第3金曜 10:00～11:00	泉区社会福祉協議会 泉ふれあいホーム 泉区和泉中央南5-4-13	300円/回	レクリエーション(楽器を使用した演奏等)、音楽療法、交流、お弁当(お持ち帰り) ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
サロンさつき	第4金曜 10:00～12:00	和泉町さつき会館 和泉中央北6-32-1	300円/回	合唱や紙芝居等、さつき町内会周辺の草花の紹介、口腔体操、脳トレ、食事会を行っております。
なみき茶話会	第4月曜 10:00～12:00	並木谷戸町内会館 和泉町5874-26	100円/回	茶話会、はまちゃん体操等を行っております。

## ■元気づくりステーション

サークル名	実施日	会場	会費	内容
よくばりクラブ	第1・3・4木曜 13:00～14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/月	健康体操、スクエアステップ、健康講座、体力向上、健康維持を行っています。

## ■いずみ中央地域ケアプラザ 高齢者向け介護予防事業

サークル名	実施日	会場	会費	内容
はつらつクラブ	第1・3土曜 13:30～15:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1,000円/月	スクエアステップや椅子に座ってできる健康体操を行っています。
かがやき健康体操教室 男性教室	第2・4土曜 13:15～14:15	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/回 (体験1回は無料)	概ね60歳以上の男性を対象とした、筋トレ 脳トレ 口腔体操、ストレッチを行っています。
音楽療法 サロンドレミ	第3日曜 10:00～11:00 ※8月は休み	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円/回	音楽を用いた認知症予防を行っています。
みつ葉会	第2火曜 13:00～14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円/回	ゲーム、歌、体操などを行います。 おいしいコーヒーを飲みながら楽しいひと時を過ごしませんか。
茶ろんいずみ	第1・3・4水曜 13:30～15:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	無料	書道、折り紙、手芸、塗り絵等の趣味の場です。 ※書道、手芸、折り紙は各自でご用意ください。

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
呼吸法	第2・4木曜 13:30～	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/回	呼吸法を実施し健康増進を図ります。
スクエアステップ	月曜or火曜 13:30～14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円/回	スクエアマットを利用したステップ運動を行っています。

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
3Bいちご会	土曜(月2回) 10:30～	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/回	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。 ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)
いずみ体操リーダー会	第1・3木曜 9:30～11:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	4,000円/年 3か月毎に1,000円徴収	椅子に座って行う健康体操、リズム体操を行っております。
いずみ中央吹矢クラブ	第2・4金曜 15:00～18:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1,000円/月	スポーツ吹き矢を行っております。
3Bなでしこ会	水曜(月2回) 10:40～	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/回	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。 ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)
新健康づくりの会	第2・4月曜 13:00～14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/月	介護予防を目的とした体操、リズム体操、ストレッチ体操を行っております。
てんとう虫	第1・4金曜 9:30～	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/月	転倒骨折予防を目的とした体操を行っております。
いずみ3B男性教室	水曜(月2回) 9:30～	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円/回	音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。 ストレッチを基本に誰でも楽しめます。(年齢問わず)
ゆる体操教室	第2・4金曜 13:00～14:30	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1,000円/月	若さと美しさを保つため、介護予防、病気予防を目的として行っております。

## ■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
女性だけの団地のでんとう虫	第1・3月曜 9:30～11:00	和泉団地集会所	1,200円/3か月	練功、スクエアステップ、ゴムバンド体操などを行っております。
にれの木会	第1・3木曜日 13:30～15:30	和泉中央連合自治会館 和泉中央南4丁目28-2	300円/回	介護予防、健康維持の目的行っております。
体操教室	第2日曜日 10:00～12:00	グレースシア キッズルーム	500円/回	腰掛体操・ボール・タオル体操を行っております。
さつき健康づくりの会	第1・2金曜日 10:00～11:30	和泉町さつき会館 和泉中央北6-32-1	100円/回	リズム体操、介護予防の体操を行っております。
台谷戸体操教室	第2・4月曜日 10:00～11:30	和泉台谷戸町内会館 和泉中央北3-14-11	100円/回	介護予防の体操を行っております。
わかば健康体操教室	第4水曜日 13:30～15:30	和泉町わかば会館 和泉中央北2-39-7	100円/回	リズム体操、介護予防の体操を行っております。
西部健康体操教室	第2・4水曜日 10:00～11:00	上和泉西部自治会館 和泉町5004	無料	ラジオ体操、ストレッチ、股関節の運動、ボッチャ、卓球、盆踊り(夏の期間のみ)を行っております。参加者同士で楽しくコミュニケーションを図っております。
東町健康体操教室	第1・3火曜日 10:00～11:30	和泉東町内会館 和泉中央南2-11	1,000円/6か月	リズム体操、介護予防の体操を行っております。