

いづみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7月末版

■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せます。
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。
いづみっ子食堂	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、bingo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	いづ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、健康維持を行っております。

■いづ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	いづ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おります。
かがやき健康体操教室 男性教室	第2・4土曜 13:15~14:15	いづ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おります。
音楽療法 サロンドレミ	第3日曜 10:00~11:00 ※8月は休み	いづ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おります。
みつ葉会	第2火曜 13:00~14:30	いづ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。
茶ろんいづみ	第1・3・4水曜 13:30~15:30	いづ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~	いづ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	いづ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おります。

いづみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7月末版

■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~	いづ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、楽しくリズミ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)
いづみ体操リーダー会	第1・3木曜 9:30~11:00	いづ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。
いづみ中央吹矢クラブ	第2・4金曜 15:00~18:00	いづ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~	いづ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、楽しくリズミ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	いづ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~	いづ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。
いづみ3B男性教室	水曜(月2回) 9:30~	いづ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、楽しくリズミ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	いづ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います。

いづみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2025/7月末版

■体操教室

サークル名	実施日	会場	会費	内容
女性だけの団地のてんとう虫	第1・3月曜日 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。