

## ■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<br>10:30～15:30                           | いこいの家(和泉中央地区社協拠点)<br>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<br>10:00～12:30<br>第3・4土曜日<br>10:00～12:30 | いこいの家(和泉中央地区社協拠点)<br>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<br>(水・日曜 定休日)<br>10:00～16:00        | みんなの絵本のおうち<br>和泉中央南5-4-11       | 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。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<br>4月～9月 16:30～17:30<br>10月～3月 16:00～17:00 | 和泉中央連合自治会館<br>和泉中央南4丁目28-2      | 大人 300円/回<br>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<br>(土日祝・お盆・年末年始を除く)<br>10:00～16:00(受付時間) | いこいの家(和泉中央地区社協拠点)<br>和泉中央北4-1-8 | 30分以内の作業<br>1人あたり500円<br>15分以内の1作業<br>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。<br>(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)<br>※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、<br>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<br>11:00～12:30 | いこいの家(和泉中央地区社協拠点)<br>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<br>10:00～11:30  | 和泉台谷戸町内会館<br>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<br>9:30～11:30 | 和泉中央南ハイツ<br>集会場<br>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。                                     |
| サロンわかば  | 第2水曜<br>11:30～13:00  | 和泉町わかば会館<br>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<br>10:15～11:45  | 和泉東町内会館<br>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)<br>※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<br>13:00～15:00  | 和泉中村町内会館<br>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<br>13:30～15:00  | 上和泉西部自治会館<br>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<br>10:00～11:00  | いずみ中央地域ケアプラザ<br>和泉中央北5-14-1     | 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                               |
| サロンさつき  | 第4金曜<br>10:00～12:00  | 和泉町さつき会館<br>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2月曜<br>10:00～12:00  | 並木谷戸町内会館<br>和泉町5874-26          | 100円/回 | 茶話会、健康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木曜<br>13:00～14:30 | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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                                                |
|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|
| かがやき健康体操教室<br>男性教室 | 第2・4土曜<br>13:15～14:15         | いずみ中央地域ケアプラザ<br>和泉中央北5-14-1 | 500円/回<br>(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<br>10:00～11:00<br>※8月は休み | いずみ中央地域ケアプラザ<br>和泉中央北5-14-1 | 500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<br>13:00～14:30           | いずみ中央地域ケアプラザ<br>和泉中央北5-14-1 | 300円/回              | ゲーム、歌、体操などを行います。<br>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<br>13:30～15:30       | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。<br>※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<br>13:30～      | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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<br>13:30～14:30 | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。 |

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

## ■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)<br>10:30～     | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。<br>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<br>9:30～11:00  | いずみ中央地域ケアプラザ<br>和泉中央北5-14-1 | 4,000円/年<br>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<br>15:00～18:00 | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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)<br>10:40～     | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。<br>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<br>13:00～14:30 | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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<br>9:30～       | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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)<br>9:30～      | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。<br>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<br>13:00～14:30 | いずみ中央地域ケアプラザ<br>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。                    |
| 中和田コミュニティ健康体操 | 第1・3月曜<br>13:30～15:00 | 中和田コミュニティハウス<br>和泉中央南4丁目9-1 | 1,000円/2か月                | 座ってできる健康体操を行っております。                                    |

## ■体操教室

| サークル名         | 実施日                    | 会場                         | 会費         | 内容                                                                         |
|---------------|------------------------|----------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 女性だけの団地のてんとう虫 | 第1・3月曜<br>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<br>13:30～15:30 | 和泉中央連合自治会館<br>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。誰でもどうぞ。                                                |
| さつき健康づくりの会    | 第1・2金曜日<br>10:00～11:30 | 和泉町さつき会館<br>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<br>10:00～11:30 | 和泉台谷戸町内会館<br>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<br>13:30～15:30   | 和泉町わかば会館<br>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<br>10:00～11:00 | 上和泉西部自治会館<br>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<br>10:00～11:30 | 和泉東町内会館<br>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。                                                     |