

# いずみ野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                                                        |
|--------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------|
| ノルディックウォーキング | 第1木曜<br>9:30~11:30                   | グリーンハイムいずみ野B<br>地区 集会所前集合<br>和泉町6208-6 | 無料(※)            | ノルディックポールを用いたウォーキングを屋外で行っています。<br>※参加費は無料ですが、保険料を徴収しています。 |
| スマイルステップ     | 第1・3火曜<br>10:00~11:30                | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 800円/1ヶ月         | マス目の上を決められたパターンで踏んでいく運動です。                                |
| ひまわりヨガ       | 第2・4月曜<br>10:00~11:00                | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | あり(申込時に確認してください) | マットを使用し、ゆっくりとヨガを実施しています。                                  |
| 椅子ヨガ         | 第3木曜<br>10:00~11:00                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 500円/回           | ヨガに興味があってもなかなかできなかった方も、椅子に座って無理なく簡単にできるヨガ教室です。            |
| いずみ野体操教室     | 第2火曜<br>9:50~11:20                   | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 800円/3ヶ月         | 健康講話とストレッチを中心の体操を行っています。                                  |
| メンズ体操教室      | 第2月曜<br>13:00~14:30                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 500円/回           | 男性限定の男性のためのストレッチ・筋トレ・コグニサイズ等の体操を行っています。                   |
| ストレッチ教室      | 第1月曜<br>①10:00~11:00<br>②13:00~14:00 | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 500円/回           | ケアプラザの事業に初めて参加する方を対象に、簡単なストレッチや体操を行っています。                 |
| いきいき元気サロン    | 第4金曜<br>13:00~14:30                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1               | 300円/回           | 座位での体操を中心として、地域の方との交流の場となっています。                           |

問合:いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045-800-0322

1/4\_いずみ野

# いずみ野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                                                                                     |
|------------|--------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ストレッチわかば   | 第1・第3水曜<br>10:00～11:30<br>第2・第4金曜<br>10:00～11:30 | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1 | 1,000円/月2回<br>1,500円/月4回 | 和泉北部保健活動推進員が中心となり、ストレッチ体操等の介護予防運動に加え、顔の見える関係づくりを目的とした交流会を開催しています。<br>☆費用についてはお問合せください。 |
| 三寿会健康体操    | 第4水曜<br>9:00～10:30                               | 三家自治会館<br>和泉町7448        | 100円/回                   | 座位での体操や発声練習等を中心として、地域の方との交流の場となっています。8月と12月はお休みです。                                     |
| 和泉台サロン     | 第2・4月曜<br>13:30～14:30                            | 和泉台自治会館<br>和泉町6244-5     | 100円/回                   | 講師による体操を実施しています。<br>地域住民の交流の場となっています。                                                  |
| ひなたぼっこ(体操) | 毎週 月曜・水曜<br>10:00～11:00                          | ひなた山第3自治会館<br>和泉町7411-2  | 無料                       | 「はまちゃん体操」や「太極拳」をDVDやCDを利用して、楽しく体操しています。☆お問合せください。                                      |

## ■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                                                                 |
|----------|----------------------|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|
| おはなしぽけっと | 第2・4火曜<br>9:30～11:30 | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1 | 1,000円/年(※) | 絵本の読み聞かせの練習と保育園や高齢者施設等で発表活動(ボランティア)をしています。<br>※年度途中加入の会費はお問合せください。 |

## ■サロン・居場所・食事会

| サークル名              | 実施日                       | 会場                    | 会費            | 内容                                          |
|--------------------|---------------------------|-----------------------|---------------|---------------------------------------------|
| コミュニティだんだん<br>夢カフェ | 月曜～金曜<br>(祝日休み)<br>11:30～ | コミュニティだんだん<br>弥生台26-2 | 日替ランチ<br>800円 | 介護予防・健康づくりプログラムも行っています。<br>詳細はお気軽にお問合せください。 |

問合:いずみ野地域ケアプラザ ☎ 045-800-0322

2/4\_いずみ野

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

|                   |                                                      |                                                            |                        |                                                                                                             |
|-------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| サロンいずみ野<br>すこやか会  | 第3木曜<br>13:00～14:30                                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 100円／回                 | 参加者みなさんで歌ったり、体操をしたり、講演を聞いたり…毎回いろいろ企画しています。<br>誰もが参加できる世代間交流サロンです。                                           |
| ハーモニーいずみ野         | 第3月曜<br>10:00～11:00                                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 無料                     | ピアノやギター・マンドリン伴奏に合わせて楽しく合唱しています。<br>地域住民の交流の場となっています。                                                        |
| フレンドハーモニーの和       | 第3日曜<br>13:30～15:30                                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 100円／回(※)              | 若年性認知症当事者の方とご家族が、安心して参加できる居場所で、若年性認知症支援コーディネーターや介護経験者、関係機関の専門職に相談できる場所でもあります。<br>※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。 |
| カフェ・リアン           | 第2木曜<br>11:30～13:00                                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 200円／回                 | カフェ・リアンの”リアン”はフランス語で「絆」「繋がる」「縁」といった意味があります。若年性認知症のご本人の活躍の場でもあります。手作りのお菓子とお茶を用意しています。                        |
| グリーンハイム<br>BEeサロン | 第1金曜・第3火曜<br>13:00～14:30<br>第2月曜・第4木曜<br>13:30～15:30 | 第1金曜・第3火曜<br>いずみ野地域ケアプラザ<br>第2月曜・第4木曜<br>グリーンハイムいずみ野B地区集会所 | 300円／回 体操<br>100円／回(※) | 第1金曜・第3火曜 体操<br>第2月曜 健康麻雀 第4木曜 健康麻雀、絵手紙<br>※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。                                       |
| いっぷく亭             | 第4木曜<br>14:00～16:00                                  | ひなた山第3自治会館<br>和泉町7411-2                                    | 300円／回                 | お茶と手作り和菓子をいただきながら午後のひとときを楽しく過ごしています。                                                                        |
| この指止まれ            | 第2水曜<br>毎月30日<br>10:00～14:30                         | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 100円／回(※)              | 毎月、様々な企画をしています。椅子に座っての体操や手芸など…おしゃべりしながら楽しく過ごしています。<br>※参加費は内容により変更します。                                      |
| いずみ野カフェ「デ・アイ」     | 第4日曜<br>14:00～16:00                                  | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1                                   | 200円／回                 | 毎月、認知症カフェを開催しています。「暮らしのコツ・泣き笑いの日常・医療＆介護の新しい情報」などをお伝えしています。                                                  |
| ひなたぼっこ(カレーの会)     | 第2水曜<br>12:00～14:00                                  | ひなた山第3自治会館<br>和泉町7411-2                                    | 500円／回                 | 地域住民の交流の場です。歌ったり、おしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。☆お問合せください。                                                           |

# いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2026/5月版

## ■サロン・居場所・食事会

| サークル名      | 実施日                 | 会場                                  | 会費         | 内容                                                                               |
|------------|---------------------|-------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| カレーの会      | 不定期<br>1回／月程度       | グリーンハイムいずみ<br>野A地区 集会所<br>和泉町6212-3 | 300円/回     | 地域住民の交流の場です。情報交換やおしゃべり等、楽しい時間を過ごしています。☆お問合せください。                                 |
| ふらっとカフェ    | 第1木曜<br>10:00～11:30 | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1            | 100円/回     | ふらっと気軽に立ち寄れる地域の皆さまの交流の場です。手話コーラスを体験できたり、腹式呼吸や詩吟での発声練習、簡単な体操や、お喋り等、楽しくお過ごしいただけます。 |
| 焼き絵の会 マーブル | 第1・第3火曜             | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1            | 2,000円/3ヶ月 | 天然素材である『木』に、専用の電熱ペンで濃淡さまざまな焼き色を重ねて独特の絵に仕上げます。<br>☆お問合せください。                      |
| お出かけカフェ    | 第1土曜<br>13:30～14:45 | いずみ野地域ケアプラザ<br>和泉町6214-1            | 無料         | 地域住民の交流の場です。体操・習字・折り紙やちぎり絵・おしゃべりのコーナーなどお好きな活動に参加できます。                            |