

星のまち かたの

～生涯現役に役立つ～

# あなたの街の 介護予防



【第三中学校区版】

南星台・星田・星田西・星田北

星田山手・妙見坂・妙見東





## 【もくじ】

地区	活動名	ページ
南星台	きんもくせい元気アップ体操	1
	南星台元気アップ体操	
星田	星田寿会	2
	星田会館A元気アップ体操	
	星田会館B元気アップ体操	
	いきいきふれあいサロン	3
	囲碁サロン	
	あさひ茶話会	
	すこやか星田元気アップ体操	
星田北	新星田元気アップ体操	4
星田西	星田西遊友クラブ(麻雀・パターゴルフ)	4
	星田西遊友クラブ(音楽・卓球)	
	星田西遊友クラブ(輪投げ・ダーツ)	5
	星田西元気アップ体操	
	ふれあい・いきいきサロン	
	コモンシネマ	6
星田山手	サロン街かど	6
	星田山手元気アップ体操	
	ふれあい・いきいきサロン	7
	オレンジサロン	

妙見坂	妙見坂かがやきクラブ	7
	ふれあい・いきいきサロン	8
	共生型サロン「ひまわり」	
妙見東	妙見東やわらぎ会	9
	妙見東やわらぎ会(グラウンド・ゴルフ)	
	妙見東元気アップ体操	
	手芸クラブ	
	フラダンス	10
	やわらぎ絆の会	
	輪投げ	
	妙見東 朝の健康体操	11
ふれあい・いきいきサロン		
スマホ教室		
各施設のご紹介－1～3		

※実施主体の都合により、催し物の開催を変更・中止・延期する可能性があります。

## 【南星台】



PRポイント	5階展望食堂のフロアで行っています。大阪市内を一望できる環境で気軽に楽しく体を動かしませんか？
--------	---

地図①	きんもくせい元気アップ体操
場所	ケアハウスきんもくせい 5階
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第2・4水曜日
時間	午後2時から3時
対象者	概ね65歳以上
参加費	無料
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・男性用
持ち物	お茶・タオル・上履き
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	社会福祉法人もくせい会 ケアハウスきんもくせい



PRポイント	女性の参加者が多いですが、男性も徐々に増えて、とても楽しく活動しています。
--------	---------------------------------------

地図②	南星台元気アップ体操
場所	南星台集会所 2階
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第1・3・4月曜日
時間	午前10時から11時
対象者	星寿会(老人クラブ)会員、 南星台地域にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	タオル・お茶
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星寿会

## 【星田】



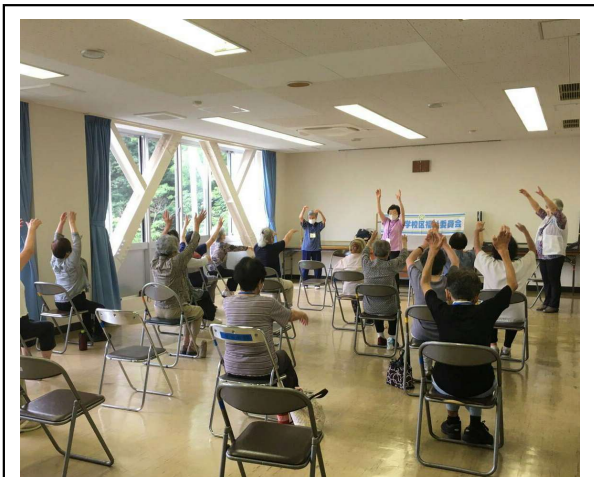
PRポイント	星田会館には冷暖房あり。楽しみが第一、気軽にお越しください。
--------	--------------------------------

地図③	星田寿会
場所	星田会館 他
内容	カラオケ・手芸・絵手紙・元気アップ体操 季節の行事・清掃活動など
開催日	(例会)毎月10日・18日(月曜日は翌日) その他は行事により異なる
時間	(例会)午前10時から午後3時
対象者	クラブ会員
参加費	無料(ただし、年会費のみ1500円)
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	行事により異なる
申込	入会申込書を星田会館に提出 (申込書は星田会館にあります)
実施主体	星田寿会



PRポイント	継続は力なり！無理せず身体を動かして、ついでに内臓も元気アップ！
--------	----------------------------------

地図③	星田会館A元気アップ体操
場所	星田会館
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第1木曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	星田地域にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	飲み物・タオル
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田小学校区福祉委員会 星田行政区



PRポイント	和気あいあいと楽しい雰囲気、元気アップ体操を頑張っています。一緒に心も身体も元気アップしましょう！！
--------	--

地図③	星田会館B元気アップ体操
場所	星田会館
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第2・3・4金曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	星田地域にお住いの方
参加費	無料
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	飲み物・タオル
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田小学校区福祉委員会 星田行政区



PRポイント	和やかな雰囲気の中、いろんな内容でみんなで楽しく活動しています。お気軽にお越しください。
--------	--

地図③	いきいきふれあいサロン
場所	星田会館
内容	歌体操・ゲーム・演奏 出前講座など
開催日	毎月第4土曜日
時間	午前10時から12時
対象者	概ね65歳以上の地域の高齢者
参加費	無料
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田小学校区福祉委員会



**PRポイント** 和やかな雰囲気の中、囲碁を楽しんでいます。初めての方でも大歓迎です。お気軽にお越しください。

<b>地図③</b>	<b>囲碁サロン</b>
場所	星田会館
内容	囲碁
開催日	毎月第1・3土曜日 第2・4水曜日
時間	午前10時から午後3時
対象者	星田地域にお住まいの方
参加費	無料
階段の有無	有(エレベーターあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田小学校区福祉委員会 星田寿会



**PRポイント** 旭小学校区の方が集まり、体操や和紙ちぎり絵など色々なイベントで健康増進を図ると共に、喫茶で会話を楽しんでいただけます。

<b>地図④</b>	<b>あさひ茶話会</b>
場所	旭小学校 3階ランチルーム
内容	メインイベント(毎回企画)と喫茶で歓談
開催日	奇数月の第4日曜日
時間	午前10時から11時30分
対象者	原則60歳以上の方
参加費	100円(材料費が必要な場合は実費)
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式
持ち物	水分補給の飲み物・上履き
申込	先着25名
実施主体	旭小学校区福祉委員会



**PRポイント** みんなで楽しく元気に体操をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

<b>地図⑤</b>	<b>すこやか星田元気アップ体操</b>
場所	すこやか星田整骨院
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎週金曜日(第5週と祝日は休み)
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	概ね65歳以上の方
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	交野市商業連合会

## 【星田北】

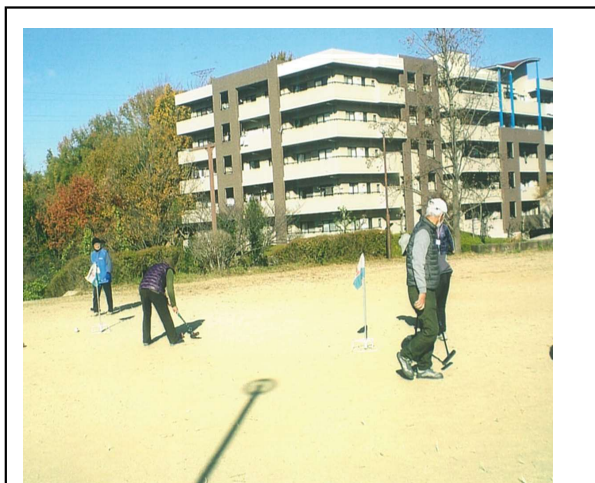


PRポイント

中高年の方が、家外での体力アップを通じ、笑顔いっぱいの会話が弾む教室です。

<b>地図⑥</b>	<b>新星田元気アップ体操</b>
場所	新星田自治会集会所
内容	元気アップ体操 (いす体操)
開催日	毎月第1・3火曜日
時間	午後1時30分から2時30分
対象者	自治会会員
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	新星田自治会

## 【星田西】



PRポイント

麻雀にて手先と頭を使い、パターゴルフで全身の運動をする。それらにより、健康で健全な体を作る。

<b>地図⑦⑧</b>	<b>星田西遊友クラブ(麻雀・パターゴルフ)</b>
場所	星田西3丁目集会所・リニアパーク南公園
内容	①麻雀 ②パターゴルフ
開催日	①毎週火曜日 ②月1~2回
時間	①午後1時から5時 ②午前10時から12時
対象者	星田西遊友クラブ会員
参加費	200円
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	①なし ②パター
申込	①別途申込要 ②不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田西遊友クラブ



PRポイント

皆さん賑やかに和気あいあいと元気に活動しています。お気軽にお越しください。

<b>地図⑦⑨</b>	<b>星田西遊友クラブ(音楽・卓球)</b>
場所	星田西3丁目集会所・星田西体育館施設
内容	①音楽(コーラス)②卓球
開催日	①第1木曜日②第2・3・4水曜日
時間	①午前9時45分から11時 ②午後1時から3時
対象者	星田西遊友クラブ会員
参加費	①②100円~200円(別途年会費1,000円)
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	①上履き ②体育館シューズ・飲料水
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田西遊友クラブ





PRポイント

2遊技共に同日におこなわれるため、飽きることなく、遊技に没頭でき、神経がリラックスできます。

<b>地図⑦</b>	<b>星田西遊友クラブ(輪投げ等)</b>
場所	星田西3丁目集会所 洋間
内容	輪投げ・ダーツ
開催日	毎週木曜日
時間	午後1時30分から4時30分
対象者	星田西遊友クラブ会員
参加費	200円
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田西遊友クラブ



PRポイント

無理をしないで元気に楽しくをモットーに活動しています。初めの方も気軽に参加ください。

<b>地図⑦</b>	<b>星田西元気アップ体操</b>
場所	星田西3丁目集会所 洋間
内容	元気アップ体操 他 (いす体操)
開催日	毎月第2・4木曜日
時間	午前9時45分から11時
対象者	星田西区民および近隣住民
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式・和式
持ち物	上履き・飲料水
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田西自治会



PRポイント

多彩なイベントを企画し、健康増進を図るとともに、喫茶と会話を楽しんでいただけます。

<b>地図⑦</b>	<b>ふれあい・いきいきサロン</b>
場所	星田西3丁目集会所
内容	ミュージックケア・ディスコンゲーム・ 輪投げ・ポッチャ・ハンドベルなど
開催日	奇数月の第1土曜日(1月は休会)
時間	午前10時から11時45分
対象者	60歳以上の方
参加費	100円
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	旭小学校区福祉委員会



PRポイント 楽しい映画を観て頂き、そのあとはお茶とお菓子で地域の方々とカフェを楽しんで頂けます。

<b>地図⑦</b>	<b>コモシネマ</b>
場所	星田西3丁目集会所
内容	映画サロン
開催日	偶数月の第1月曜日
時間	午後1時30分から4時
対象者	旭小学校区にお住まいの方どなたでも
参加費	100円
階段の有無	有
トイレ	洋式・和式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	旭小学校区福祉委員会

## 【星田山手】



PRポイント 第1・3はカフェ&ゲーム、健康麻雀、第4は純喫茶として楽しんで頂けます。

<b>地図⑩</b>	<b>サロン街かど</b>
場所	星田山手東集会所
内容	カフェ&ゲーム、健康麻雀、一筆画教室 (奇数月第3水曜日) クラシックサロン等を随時開催 第4水曜日午後は映画サロン&カフェ
開催日	第1・3・4水曜日
時間	第1・3 午前10時から12時 第4 午後1時30分から3時30分
対象者	どなたでも参加可能
参加費	100円
階段の有無	無(スロープ設置済み)
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	旭小学校区福祉委員会



PRポイント 広くて明るい大ホールでのびのびと温かい雰囲気です。活動しています。初めての方もお気軽にお越しください。

<b>地図⑪</b>	<b>星田山手元気アップ体操</b>
場所	星田山手自治会館
内容	元気アップ体操 他 (いす体操)
開催日	毎月第1・3火曜日
時間	午前9時45分から11時
対象者	星田山手自治会員及び近隣住民
参加費	無料
階段の有無	無(スロープ設置済み)
トイレ	洋式
持ち物	上履き・水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	星田山手自治会



PRポイント 多彩なイベントを企画し、身心の健康増進を図るとともに、喫茶で会話を楽しんでもいただけます。

<b>地図⑪</b>	<b>ふれあい・いきいきサロン</b>
場所	星田山手自治会館
内容	ミュージックケア・ディスコンゲーム・輪投げ・ポッチャ・ハンドベルなど
開催日	偶数月の第1土曜日(8月は休会)
時間	午前10時から11時45分
対象者	60歳以上の方
参加費	100円
階段の有無	無(スロープ設置済み)
トイレ	洋式(車イス対応)
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	旭小学校区福祉委員会



PRポイント 介護者や一般参加者による介護経験談や苦労話などを話し合う座談会や研修会です。くつろぎコーナーでは認知症患者と歌を唄ったり、折り紙やトランプ遊びをします。

<b>地図⑪</b>	<b>オレンジサロン</b>
場所	星田山手自治会館
内容	認知症患者のご家族や介護されている方の憩いの場
開催日	偶数月の第4日曜日(8月は休会) 12月は第3日曜日
時間	午後1時30分から3時30分
対象者	認知症患者・介護者・一般参加者・認知症サポーター
参加費	100円
階段の有無	無
トイレ	洋式(車イス対応)
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	旭小学校区福祉委員会

## 【妙見坂】



PRポイント 各同好会、元気で活動しています。初めての方も大歓迎です。詳しくはお問い合わせください。

<b>地図⑫</b>	<b>妙見坂かがやきクラブ</b>
場所	妙見坂自治会館
内容	定例会及びグラウンドゴルフ・踊り・マージャン・囲碁の各同好会
開催日	(定例会)第2月曜日 その他は活動により異なる
時間	(定例会)午後1時30分から3時
対象者	(定例会)かがやきクラブ役員及びリーダー (同好会)かがやきクラブ会員
参加費	有料(但し個人負担なし、クラブで対応)
階段の有無	有
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	会長・各班リーダーへ
実施主体	妙見坂かがやきクラブ



PRポイント 「頭と体」を連動させた簡単な体操と「歌・ゲーム」を組合わせた心身の老化予防を目的としています。

<b>地図⑫</b>	<b>ふれあい・いきいきサロン</b>
場所	妙見坂自治会館 1階
内容	歌体操・元気アップ体操・各種ゲームなど
開催日	毎月第2土曜日 (ただし、1月・8月は休み)
時間	午前10時から11時30分
対象者	65歳以上
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	洋式
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見坂小学校区福祉委員会



PRポイント 楽しく談笑しながら仲間づくり

<b>地図⑬</b>	<b>共生型サロン「ひまわり」</b>
場所	妙見東自治センター
内容	モーニング形式の喫茶
開催日	毎月第2、第4土曜日
時間	午前10時から12時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	200円
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式・和式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見坂小学校区福祉委員会

## 【妙見東】



PRポイント 「家から出よう、皆とおしゃべりしよう、皆と体を動かそう」をモットーに楽しくシニアライフを過ごしましょう。

<b>地図⑬</b>	<b>妙見東やわらぎ会</b>
場所	妙見東自治センター
内容	茶話会・誕生会・社会奉仕活動
開催日	不定期
時間	都度お知らせ
対象者	会員(茶話会・誕生会は会員、他はどなたでも)
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	洋式・男性用
持ち物	なし
申込	妙見東やわらぎ会会長まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

ホールインワンを目指して頑張っています。交野市の市星連の大会に出場した際には会長が優勝しました。みんな目標に向かって頑張ります。外の空気を吸って元気をもらいます。

<b>地図⑭</b>	<b>妙見東やわらぎ会(グラウンド・ゴルフ)</b>
場所	妙見東中央公園グラウンド
内容	グラウンド・ゴルフ
開催日	毎週月・木曜日
時間	午前9時から11時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	月200円
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	スティック・ボール他 グラウンド・ゴルフの道具
申込	妙見東やわらぎ会会長まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

「家から出よう、皆とおしゃべりしよう、皆と体を動かそう」をモットーに楽しくシニアライフを過ごしましょう。

<b>地図⑬</b>	<b>妙見東元気アップ体操</b>
場所	妙見東自治センター
内容	元気アップ体操・健口体操・ 脳トレーニング等
開催日	毎週木曜日
時間	午前11時から12時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	和式・洋式・男性用
持ち物	水分補給ができるもの
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

15人で楽しくやって制作しています。今回干支の動物を作りました。鍋つかみもつくりました。

<b>地図⑮</b>	<b>手芸クラブ</b>
場所	妙見東自治会館
内容	裁縫・編み物他
開催日	毎月第2水曜日
時間	午後1時30分から
対象者	どなたでも参加可能
参加費	100円(会館使用料他)
階段の有無	無
トイレ	洋式・男性用
持ち物	裁縫セット他
申込	妙見東やわらぎ会担当者まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

アロハオエの曲にのり、みんなハワイに行ったような感触で、踊っています。パウスカートを縫ったり、メイクをしたり、フラダンスの時間を楽しく待っています。

<b>地図⑭</b>	<b>フラダンス</b>
場所	妙見東自治センター
内容	フラダンス
開催日	毎月第1・3火曜日
時間	午前9時30分から11時30分
対象者	どなたでも参加可能
参加費	月500円(会館使用料他)
階段の有無	有
トイレ	洋式・男性用
持ち物	スカート・Tシャツ
申込	妙見東やわらぎ会担当者まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

名前のごとく、会員全体の親睦を図るためにやっています。洋服を縫ったり、やわらぎ会のみんなにマスクをプレゼントしたり、楽しい声で和気あいあいとやっています。

<b>地図⑬</b>	<b>やわらぎ絆の会</b>
場所	妙見東自治センター
内容	洋服・袋物の製作
開催日	毎月第1・3水曜日
時間	午後1時から3時(終了後は茶話会)
対象者	どなたでも参加可能
参加費	100円(会館使用料・材料購入他)
階段の有無	有
トイレ	洋式・男性用
持ち物	裁縫セット
申込	妙見東やわらぎ会担当者まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



**PRポイント**

簡単そうに見えて入部したのですが、なかなか入りません。でも皆さんと会えるのが嬉しくて皆出席しています。点数の合計も頭のリハビリになります。

<b>地図⑬</b>	<b>輪投げ</b>
場所	妙見東自治センター
内容	輪投げ
開催日	第2、第4土曜日
時間	午後1時から3時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	100円(会館使用料・景品購入他)
階段の有無	有
トイレ	洋式・男性用
持ち物	なし
申込	妙見東やわらぎ会会長まで
実施主体	妙見東やわらぎ会



PRポイント

「家から出よう、皆とおしゃべりしよう、皆と体を動かそう」をモットーに楽しくシニアライフを過ごしましょう。

<b>地図⑭</b>	<b>妙見東 朝の健康体操</b>
場所	妙見東中央公園グラウンド
内容	ラジオ体操
開催日	毎日
時間	午前7時30分から(夏期は7時から)
対象者	どなたでも参加可能
参加費	無料
階段の有無	無
トイレ	無
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見東まちづくり委員会・妙見東やわらぎ会



PRポイント

「頭と体」を運動させた簡単な体操と「歌・ゲーム」や出前講座で心身の老化予防を目的としています。

<b>地図⑬</b>	<b>ふれあい・いきいきサロン</b>
場所	妙見東自治センター
内容	歌体操・ビンゴゲームなど
開催日	奇数月の第2土曜日 (ただし、1月は休み)
時間	午前10時から11時30分
対象者	どなたでも参加可能
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	和式・洋式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見坂小学校区福祉委員会



PRポイント

毎日の生活が充実したものになるようにスマートホン教室を開催しています。

<b>地図⑬</b>	<b>スマホ教室</b>
場所	妙見東自治センター
内容	スマホで毎日の生活が豊かで 楽しくなるよう
開催日	毎月第3金曜日
時間	午後1時30分から3時
対象者	どなたでも参加可能
参加費	無料
階段の有無	有(手すりあり)
トイレ	和式・洋式・男性用
持ち物	なし
申込	不要(直接会場にお越しください)
実施主体	妙見坂小学校区福祉委員会

## 各施設のご紹介－1

<b>地図①</b>	<b>ケアハウスきんもくせい</b>
所在地	南星台2丁目5-15
最寄りにあるもの	京阪バス「星田7丁目」



<b>地図②</b>	<b>南星台集会所</b>
所在地	南星台4丁目15-8
最寄りにあるもの	京阪バス「南星台4丁目」



<b>地図③</b>	<b>星田会館</b>
所在地	星田3丁目4-3
最寄りにあるもの	スーパーマーケット・星田こども園



<b>地図④</b>	<b>旭小学校</b>
所在地	星田4丁目18-1
最寄りにあるもの	星田郵便局



<b>地図⑤</b>	<b>すこやか星田整骨院</b>
所在地	星田7丁目43-6
最寄りにあるもの	京阪バス「星の森」バス停



<b>地図⑥</b>	<b>新星田自治会集会所</b>
所在地	星田北7丁目3-5
最寄りにあるもの	JR星田駅(北口)





## 各施設のご紹介－2

<b>地図⑦</b>	<b>星田西3丁目集会所</b>
所在地	星田西3丁目28-1
最寄りにあるもの	星田西体育館



<b>地図⑧</b>	<b>リニアパーク南公園</b>
所在地	星田西5丁目1
最寄りにあるもの	京阪バス「南公園」・星田西体育館



<b>地図⑨</b>	<b>星田西体育施設</b>
所在地	星田西3丁目28-1
最寄りにあるもの	星田西3丁目集会所



<b>地図⑩</b>	<b>星田山手東集会所</b>
所在地	星田山手1丁目6-27
最寄りにあるもの	きんもくせい特別養護老人ホーム



<b>地図⑪</b>	<b>星田山手自治会館</b>
所在地	星田山手2丁目12
最寄りにあるもの	京阪バス「星田山手」・大谷新池



<b>地図⑫</b>	<b>妙見坂自治会館</b>
所在地	妙見坂4丁目1-15
最寄りにあるもの	パナソニック星田団地



## 各施設のご紹介－3

地図⑬	妙見東自治センター
所在地	妙見東3丁目6-1
最寄りにあるもの	妙見東中央公園



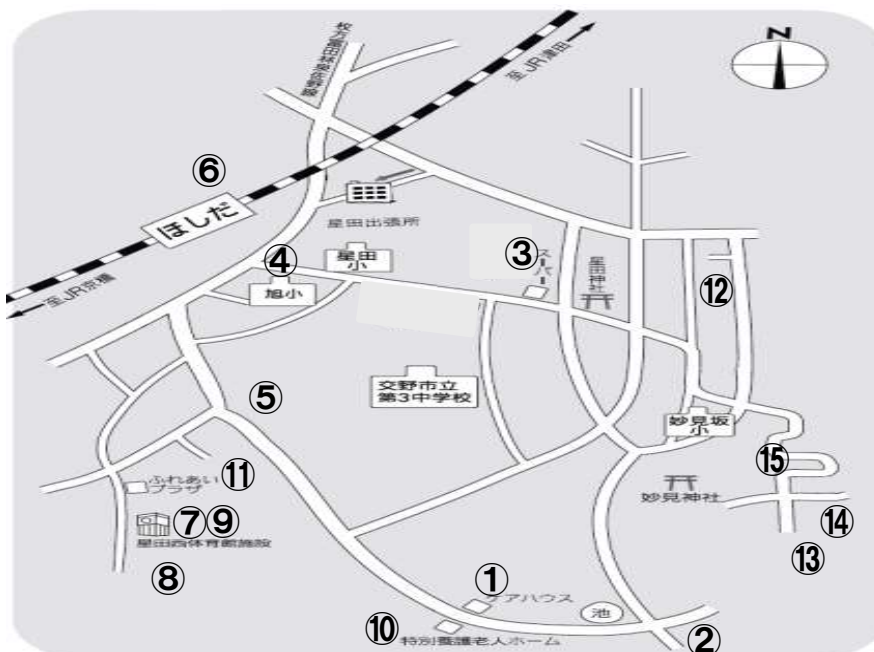
地図⑭	妙見東中央公園
所在地	妙見東3丁目6-1
最寄りにあるもの	妙見東自治センター



地図⑮	妙見東自治会館
所在地	妙見東2丁目5-23
最寄りにあるもの	妙見東自治センター



# 第三中学校区の介護予防活動



地図番号	場所の名称	所在地	最寄りにあるもの
①	ケアハウスきんもくせい	南星台2丁目5-15	京阪バス「星田7丁目」
②	南星台集会所	南星台4丁目15-8	京阪バス「南星台4丁目」
③	星田会館	星田3丁目4-3	スーパーマーケット・星田こども園
④	旭小学校	星田4丁目18-1	星田郵便局
⑤	すこやか星田整骨院	星田7丁目43-6	京阪バス「星の森」バス停
⑥	新星田自治会集会所	星田北7丁目3-5	JR星田駅(北口)
⑦	星田西3丁目集会所	星田西3丁目28-1	星田西体育施設
⑧	リニアパーク南公園	星田西5丁目1	京阪バス「南公園」・星田西体育館
⑨	星田西体育施設	星田西3丁目28-1	星田西3丁目集会所
⑩	星田山手東集会所	星田山手1丁目6-27	きんもくせい特別養護老人ホーム
⑪	星田山手自治会館	星田山手2丁目12	京阪バス「星田山手」・大谷新池
⑫	妙見坂自治会館	妙見坂4丁目1-15	パナソニック星田団地
⑬	妙見東自治センター	妙見東3丁目6-1	妙見東中央公園
⑭	妙見東中央公園	妙見東3丁目6-1	妙見東自治センター
⑮	妙見東自治会館	妙見東2丁目5-23	妙見東自治センター

## 【活動別一覧】

星友(老人)クラブ※	南星台集会所・星田会館・星田西3丁目集会所・リニアパーク南公園 星田西体育施設・妙見坂自治会館・妙見東自治センター・妙見東中央公園
元気アップ体操	ケアハウスきんもくせい・南星台集会所・星田会館 すこやか星田整骨院・新星田自治会集会所・星田西3丁目集会所 星田山手自治会館・妙見東自治センター
ふれあい・いきいきサロン	南星台集会所・星田会館・旭小学校・星田西3丁目集会所・星田山手東集会所 星田山手自治会館・妙見坂自治会館・妙見東自治センター・妙見東自治会館

※掲載を希望したクラブのみ

## 本冊子について～「長寿」から「健康長寿」へ～

本冊子は、概ね60歳台から参加できる取り組みのうち、「交野市星友(老人)クラブ」・「元気アップ体操」・「ふれあい・いきいきサロン」の取り組みを地域別に掲載しています。

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや、家事、外出などをしなくなると、生活が不活発になり、老化に伴う病気やけがを引き起こしやすくなります。この病気やけがなどを予防する取り組みが「介護予防」です。

お住まいの地域で行われている活動へ気軽に参加し、体力維持向上やもの忘れ予防、閉じこもりや寝たきりの予防にお役立てください。

### この冊子に掲載している介護予防活動について

#### ○星友(老人)クラブ: 問い合わせ 高齢介護課

市内の24地区の老人クラブで構成され、年間を通じてゲートボール大会やグラウンドゴルフ大会、ボウリング大会や俳句大会、旅行など色々な行事を開催したり、地域活動にも積極的に取り組んでいます。入会希望の方はお問い合わせください。

(※掲載希望があったクラブのみを掲載しています)

#### ○元気アップ体操: 問い合わせ 高齢介護課

身体が動きやすくなり、転倒の予防に役立つ、交野市のオリジナル体操「元気アップ体操」やお口の体操、頭の体操などに取り組み、楽しみながら元気になれる教室です。

体力に自身がない方や足腰が弱ってきたと感じる方でも取り組める内容です。

また、高齢介護課では、新たに元気アップ体操の開設を希望される地域やグループなどに対し開設サポートを行っています。詳しくはお問い合わせください。

#### ○ふれあい・いきいきサロン: 問い合わせ 交野市社会福祉協議会

地域で暮らす高齢者が、寝たきりや閉じこもりにならず、いつまでも元気にいきいきと過ごせるよう、地域の公民館や集会所などを会場に、参加者や校区福祉委員、地域のボランティアが共同で企画・運営しています。

おしゃべりを楽しんだり、無理なく身体を動かしたりトリフレッシュできる仲間づくりの場です。

※掲載内容は作成時点のものとなりますので、内容が変更する場合があります。

作成：交野市役所 福祉部高齢介護課

電話：893-6400 (代表)

(ホームページ <https://www.city.katano.osaka.jp/soshiki/hukushibu/kaigo/>)

社会福祉法人 交野市社会福祉協議会 電話：895-1185

(ホームページ <http://katano-shakyo.com/>)