

■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 午前10:30～12:30 午後13:30～15:30	いこいの家(和泉中央 地区社協拠点) 和泉中央北4-1-8	100円	常設サロン(最大20名まで) いつでも誰でも立ち寄れる場所 買い物、散歩の途中でもお気軽に立ち寄れます
みんなの絵本のおうち	毎週月・火・水・金・土曜 (木・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(コンサート等)、カフェ 等 様々な年代の人との交流が出来る居場所

■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 (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	100円	音楽療法、回想法、茶話会
花みづきカフェ	<b>現在休止中</b>			

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■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	茶話会、合唱、音楽療法、健康体操、脳トレなど
サロン緑寿	第2・4月曜 9:00~11:30	和泉中央南ハイツ 集会場 和泉中央南3-20-10	100円	健康体操、脳トレ、合唱、茶話会 など
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	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
サロンわかば	第2水曜 10:30~11:30 (コロナ対策のため、時間短縮中)	和泉町わかば会館 和泉中央北2-39-7	300円	おしゃべり、軽い体操、レクリエーション、ケアプラザからのお知らせ、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	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	茶話会、ラジオ体操、脳トレ、レクリエーション(ダーツ、ボーリング、パターゴルフ)、ビデオ鑑賞、音楽鑑賞
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
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5-4-13	300円	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。

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

2/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■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
サロンさつき	第4金曜 10:00~11:30	和泉町さつき会館 和泉中央北6-32-1	300円	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 ※コロナ対策のためお弁当はお持ち帰りとなっています。
なみき茶話会	第4月曜 10:00~11:30	並木谷戸町内会館 和泉町5874-26	100円	茶話会、はまちゃん体操等

## ■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	1000円 (1ヶ月分)	健康体操、スクエアステップ、健康講座、体力向上、健康維持

## ■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	1000円 (1ヶ月分)	スクエアステップや椅子に座ってできる健康体操
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(1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 口腔体操等

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

3/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

## ■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
うたごえサロン	<b>現在休止中</b>			
音楽療法 サロンドレミ	第3日曜 10:00~11:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	300円	音楽を用いた認知症予防 8月は休み
ノルディックウォーキングクラブ	第2木曜 10:00~11:30	いずみ中央地域ケアプラザ(集合会場) 和泉中央北5-14-1	無料	ノルディックポールを活用したウォーキング
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

## ■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 (1カ月分)	細胞を若返らせる呼吸法
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 (1回)	スクエアマットを利用したステップ運動
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 (1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)

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

4/5\_いずみ中央

# いずみ中央地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

サークル名	実施日	会場	会費	内容
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	無料	イスに座りながら行う健康体操、リズム体操
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	1000円/月	スポーツ吹き矢(距離を選べる)
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 (1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	月曜(月2回) 12:30~	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	500円 (1か月分)	介護予防を目的とした体操、リズム体操、ストレッチ体操
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 (1か月分)	転倒骨折予防を目的とした体操
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 (1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	金曜(月2回) 13:00~15:00	いずみ中央地域ケアプラザ 和泉中央北5-14-1	1000円 (1か月分)	介護予防、健康維持を目的
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	ゲーム、歌、体操など 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。

問合せ:いずみ中央地域ケアプラザ ☎045-805-1700

5/5\_いずみ中央