

いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

■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 9:30~11:30 | グリーンハイムいずみ野B 地区 集会所前集合 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。 ※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 10:00~11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 600円/回 | マスク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 10:00~11:00 | いずみ野地域ケアプラザ 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 10:00~11:00 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 300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 10:00~11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 |
| つくし体操教室 | 第4火曜 10:00~11:15 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 300円/回 | チューブを使用した骨盤矯正体操を行っています。 |
| メンズ体操教室 | 第2月曜 13:30~15:00 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 |

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

■体操教室

| サークル名 | 実施日 | 会場 | 会費 | 内容 |
|-----------|--|--------------------------|--------------------------|--|
| いきいき元気サロン | 第4金曜 13:00~14:30 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 |
| ストレッチわかば | 第1・第3水曜 10:00~11:30 第2・第4金曜 10:00~11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 1,000円/月2回 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。 ☆費用についてはお問合せください。 |
| 三家の健康体操 | 第3水曜 9:00~10:30 | 三家自治会館 和泉町7448 | 300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。 |

■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 9:30~11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 ※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 夢カフェ | 月曜~金曜 (祝日休み) 11:30~ | コミュニティだんだん 弥生台26-2 | 日替ランチ 700円 | 介護予防・健康づくりプログラムも行っています。 詳細はお気軽にお問合せください。 |
| サロンいずみ野 すこやか会 | 第3木曜 13:00~14:30 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 誰もが参加できる世代間交流サロンです。 |

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

いずみ野地域ケアプラザエリア お役立ちリスト

2023/7月末版

■サロン・居場所・食事会

| サークル名 | 実施日 | 会場 | 会費 | 内容 |
|-------------------|---|---|------------------------|---|
| ボランティア・ステージ | 第2木曜 10:00～11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 無料 | 貸室団体Ⅱの活動発表の場です。多世代交流の場となっています。 |
| ハーモニーいずみ野 | 第3月曜 10:00～11:00 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 無料 | ピアノ伴奏に合わせて楽しく合唱しています。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 13:30～15:30 | いずみ野地域ケアプラザ 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。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。 |
| 和泉台サロン | 第2・4月曜 13:30～15:30 | 和泉台自治会館 和泉町6244-5 | 100円/回 | 講師による体操を実施し、体操後は茶話会で情報交換をしています。地域住民の交流の場となっています。 |
| グリーンハイム BEeサロン | 第1金曜・第3火曜 13:30～15:30 第4木曜 13:30～15:30 | 第1金曜・第3火曜 いずみ野地域ケアプラザ 第4木曜 グリーンハイムいずみ野B地区集会所 | 200円/回 体操 100円/回(※) | 高齢者サロンです。体操や絵手紙など実施しています。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。 |
| サロンみんなの輪 | 第2金曜 13:00～15:00 | グリーンハイムひなた 山集会所 和泉町7315-1 | 100円/回(※) | 毎月、様々な企画をしています。地域住民の交流の場です。 ※参加費について、材料費が別途かかる場合があります。 |
| いっぴく亭 | 第4木曜 14:00～16:00 | ひなた山第3自治会館 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 毎月30日 10:00～14:00 | いずみ野地域ケアプラザ 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、生け花・・・おしゃべりしながら楽しく過ごしています。 ※参加費は内容により変更します。 |

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322

3/4_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

2023/7月末版

■サロン・居場所・食事会

| サークル名 | 実施日 | 会場 | 会費 | 内容 |
|---------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--|
| いずみ野カフェ「デ・アイ」 | 第4日曜 14:00～16:00 | いずみ野地域ケアプラザ 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 12:00～14:30 | ひなた山第3自治会館 和泉町7411-2 | 300円/回 | 地域住民の交流の場です。歌ったり、折り紙をしたり、おしゃべりで楽しい時間を過ごしています。☆お問合せください。 |
| ひなたぼっこ(体操) | 毎週 月曜・水曜 10:00～11:00 | ひなた山第3自治会館 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。 |
| カレーの会 | 不定期 1回/月程度 | グリーンハイムいずみ 野A地区 集会所 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。 |
| 介護者のつどい | 奇数月の第4木曜 13:30～15:00 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 無料 | ご家族を介護中の方を対象に、お茶を飲みながら 日ごろの介護についての悩みなど、気軽にお話しできる場です。 |
| ふらっとカフェ | 第1木曜 10:00～11:30 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 無料 | 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 和泉町6214-1 | 3ヶ月2,000円 | 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。☆お問合せください。 |
| お出かけカフェ | 第1土曜 13:30～14:45 | いずみ野地域ケアプラザ 和泉町6214-1 | 無料(※) 新年会等の際 会費あり | 地域住民の交流の場です。体操・習字・折り紙やちぎり絵・音楽を聴く部屋・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。 |

問合せ:いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322