

# 元気づくりステーションマップ

詳細については裏面をご覧ください

元気づくりステーションは、「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気になる自主的な活動グループ」です。ロコモ予防体操（ハマトレ・健康体操）、認知症予防活動（健康麻雀、ふまねっと運動など）、絵本の読み聞かせや歌声喫茶ボランティア活動など様々な活動を通じて健康づくりと参加者の交流を図っています。

2024年7月 1日現在

## よくばりクラブ

スクエアステップ・健康体操等の転倒予防・認知症予防に楽しく取り組んでいます。

1

## 下和泉健康麻雀クラブ

健康麻雀を楽しみ、親睦を深める事を活動目的の一つにしています。メンバー同士穏やかなつながりが心地よい様子です。

2

## 健康畑ひまわり

「ふまねっと身体も脳も若返る」参加者全員が楽しく運動することを大事にしています。

3

## 健好クラブ

体操、調理、文化活動等、頭と体を使って楽しく活動しています。

4

## 元気クラブ

転倒予防・認知症予防につながる様々な運動プログラムに取り組みながら、楽しく活動しています。

5

## 中村健康麻雀クラブ

健康麻雀を楽しみつつ体操することも忘れずに、頭と体の活性化をしています。男性も多く参加しています。

6

身近な場所で仲間と活動★

## すこやかサロン

仲間との交流を楽しみながら身近な場所で優しく体を動かす活動をしています。

7

## ふまねっとサークル

「健康で、元気で、明るく、いつまでも」活動していきたいです。

8

## おはなしぽけっと

「読み聞かせ」活動を通じて認知症予防に取り組んでいます。園児との交流も楽しみの一つです。

9

## しもづく歌声サ-ターズ

歌・楽器好きの仲間が集い、話し合い、歌を通してつながり、絆を深めています。

10

## 麦の会

「ふまねっと」運動をしています。全身のバランスや認知機能を向上させる活動です。

11



○数字：活動開始順



# 元気づくりステーションマップ

泉区役所と各地域ケアプラザが活動継続のための支援をしています。お気軽にお問合せください。  
参加にあたって費用がかかる場合があります。参加・見学の際には、必ず事前にお問い合わせください。

★マークの活動は、現在定員いっぱいのため、募集を休止しております。

2024年7月1日現在

| 名称                  | 活動場所                              | 活動日時   | 活動内容                            | お問い合わせ                        |
|---------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|
| ① よくばりクラブ           | いずみ中央<br>地域ケアプラザ<br>(和泉中央北5-14-1) | 第1・3木曜日<br>13:00～14:30                           | ・スクエアステップ<br>・健康体操              | いずみ中央<br>地域ケアプラザ<br>☎805-1792 |
| ② 下和泉<br>★健康麻雀クラブ   | 下和泉<br>地域ケアプラザ<br>(和泉が丘1-26-1)    | 第1・2・3水曜日<br>12:00～16:30                         | ・健康麻雀<br>・健康体操                  | 下和泉<br>地域ケアプラザ<br>☎802-9920   |
| ③ 健康畑ひまわり           | 緑園クラブハウス<br>(緑園7-1-2)             | 第2・4水曜日<br>14:00～15:30                           | ・認知症予防（ふま<br>ねっと運動）、体操<br>・健康講話 | 新橋<br>地域ケアプラザ<br>☎813-3877    |
| ④ 健好クラブ             | ひなた山<br>第2自治会館<br>(上飯田町4685-1)    | 原則毎週月曜日<br>13:30～15:30                           | ・健康体操<br>・調理実習<br>・ハンドベル<br>・墨笑 | 上飯田<br>地域ケアプラザ<br>☎802-8200   |
| ⑤ 元気クラブ             | J A みなみ<br>総合センター<br>(中田西2-1-1)   | 第2・4月曜日<br>10:00～11:30<br>第1・4木曜日<br>10:00～11:30 | ・シニアヨガ<br>・健康体操                 | 踊場<br>地域ケアプラザ<br>☎801-2922    |
| ⑥ 中村<br>健康麻雀クラブ     | 中村町内会館<br>(中田北2-12-9)             | 第2・4木曜日<br>13:30～15:30                           | ・健康麻雀<br>・健康体操                  | 踊場<br>地域ケアプラザ<br>☎801-2922    |
| ⑦ すこやかサロン           | 山神前町内会館<br>(中田南2-38-33)           | 第2・4火曜日<br>10:30～11:30                           | ・健康体操                           | 踊場<br>地域ケアプラザ<br>☎801-2922    |
| ⑧ ふまねっと<br>サークル     | 新橋<br>地域ケアプラザ<br>(新橋町33-1)        | 第1・3木曜日<br>13:30～14:45                           | ・認知症予防（ふま<br>ねっと運動）、体操          | 新橋<br>地域ケアプラザ<br>☎813-3877    |
| ⑨ おはなしぽけっと          | いずみ野<br>地域ケアプラザ<br>(和泉町6214-1)    | 第2・4火曜日<br>9:30～11:30                            | ・読み聞かせボラ<br>・健康体操               | いずみ野<br>地域ケアプラザ<br>☎800-0322  |
| ⑩ しもずく<br>★歌声サポーターズ | 下和泉<br>地域ケアプラザ<br>(和泉が丘1-26-1)    | 第1・2・4火曜日<br>13:00～15:15                         | ・歌<br>・健康体操                     | 下和泉<br>地域ケアプラザ<br>☎802-9920   |
| ⑪ 麦の会               | 上飯田<br>地域ケアプラザ<br>(上飯田1338-1)     | 第2・4水曜日<br>10:00～11:30                           | ・ふまねっと運動                        | 上飯田<br>地域ケアプラザ<br>☎802-8200   |