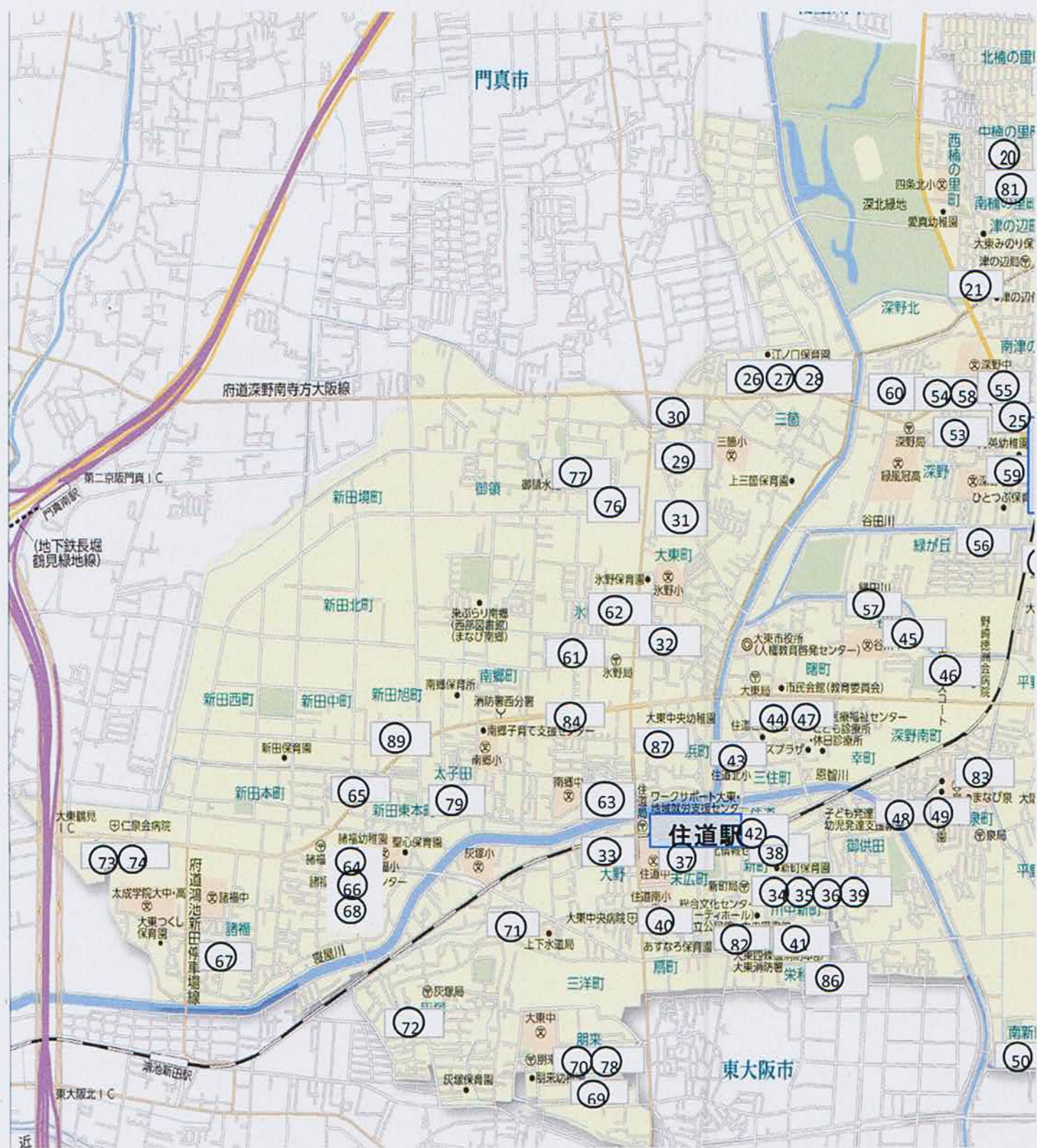


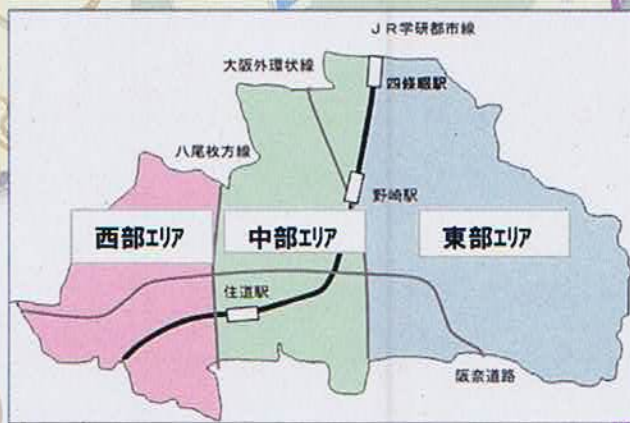
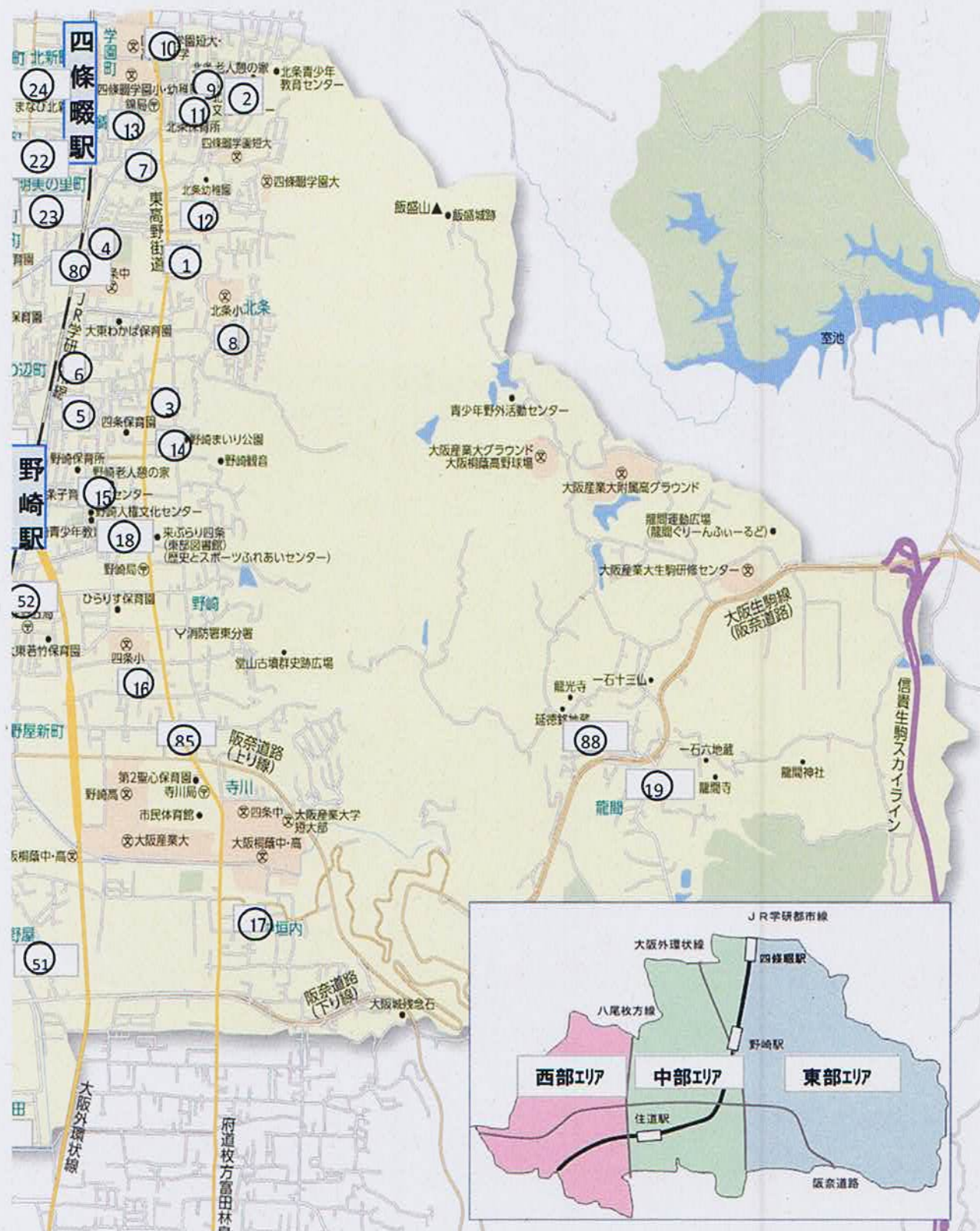
大東元気でまっせ体操 グループ紹介集

効きまっせ！
若うなりまっせ！！
寝たきいならんで
儲かりまっせ！！！！



大 東 市





東部エリア元気でまっせ体操 実施会場



ページ	グループ名	マップ	ページ	グループ名	マップ
7	四条之町あおぞら会	1	18	北条中之町	12
8	北条老人憩の家	2	19	錦町公民館	13
9	北条辻之町喜楽会	3	20	ほがらか	80
10	大島町老人クラブ	4	21	わかくさ会	14
11	百合ヶ丘 和会（なごやか）	5	22	いこいの家（野崎老人憩の家）グループ	15
12	いいもりプラザ	6	23	野崎第一老人クラブ	16
13	北条北之町福祉委員会	7	24	中垣内公民館	17
14	北条第3山之手区	8	25	四条元気でまっせ体操クラブ（野崎人権）【有料】	18
15	「ほっ」とできるサロン（北条人権）	9	26	元気でまっせ体操グループ（あいの里）	19
16	ライフアート四條畷	10	27	寺川公民館	85
17	北条第二自治会 さくら会	11	28	龍間家	88

西部エリア元気でまっせ体操 実施会場



ページ	グループ名	マップ	ページ	グループ名	マップ
29	赤井元気でまっせ体操グループ	63	39	氷野2丁目公民館	61
30	和貴の会（太子田）	79	40	氷野三丁目老人クラブ撫子会	62
31	粋我善（いきがい）	84	41	グループホーム 奏音	76
32	元気でまっせ（諸福老人）	64	42	暮らしいきいき館	77
33	新田体操クラブ	65	43	ほっとしよ	69
34	東諸福老人クラブ	66	44	フレンド朋来	70
35	西諸福ラッキーズ	67	45	北灰塚地区校区福祉委員会	71
36	健康体操（諸福老人）	68	46	灰塚元気だしまっせ隊	72
37	特別養護老人ホーム 諸福苑	73	47	朋来2丁目中央集会所	78
38	グループホーム 八重桜	74	48	品川邸	89



中部エリア元気でまっせ体操 実施会場

ページ	グループ名	マップ	ページ	グループ名	マップ
49	楠の里福祉元気体操	20	72	扇町シニアクラブ	40
50	津の辺老人会体操クラブ	21	73	栄和町公民館	41
51	明美の里自治会	22	74	はっぴーシニア【有料】	39
52	枚方信用金庫	23	75	大野地区	33
53	北新町集会所	24	76	こぶしの会	34
54	ツクイサンシャイン	25	77	自彊術健康体操クラブ【有料】	35
55	夢咲庵	81	78	健康体操クラブ(総合福祉センター)	36
56	深野5丁目自治会館	52	79	スエヒロ元気会	37
57	深野3丁目グループ	53	80	川中公民館	38
58	深寿会	54	81	野崎徳洲会有料老人ホーム 野崎苑	46
59	なでしこの会(深3府営)	58	82	元気ハウス	82
60	深野グループ(深野4丁目自治会館)	59	83	シルバー人材センター	42
61	深野北住宅集会所	60	84	歩グループ	47
62	緑寿会	57	85	住道北地区福祉委員会谷川集会所グループ	45
63	元気でまっせグループ(緑2)	56	86	住道北地区福祉委員会住道北公民館グループ	43
64	野崎クリニック	55	87	住道北地区福祉委員会保健医療福祉センターグループ	44
65	サンフラワー	26	88	住道グランドビル	87
66	ふれあい体操クラブ(いこいの泉)【有料】	27	89	御供田北グループ	48
67	三箇自治会館グループ	28	90	泉町長寿会元気体操倶楽部	49
68	新和町自治会館グループ	29	91	南新田ふれあい元気体操グループ	50
69	三箇2丁目ふれあい会	30	92	たんぼぼの会(平野屋)	51
70	元気でまっせ体操大東町クラブ	31	93	栗の木	83
71	ひまわり氷野	32	94	百楽荘	86

四条之町あおぞら会

【マップ1】

会場：北条中央公民館



開催日：第2火曜・第2・4金曜

10:00～

会場住所：北条6-5-31

平均参加人数：22人

モデル地域として発足。

「この歳で体操…！！」

ところが絆が深まり元気

になる姿を実感。体操・

ボールを使い転倒防止・

極めつけはシャモジを手

にズンドコ節を踊る。

笑顔、笑顔、とても楽し

いです。

一度来てみて下さい。



【マップ2】

北条老人憩の家

会場：北条老人憩の家

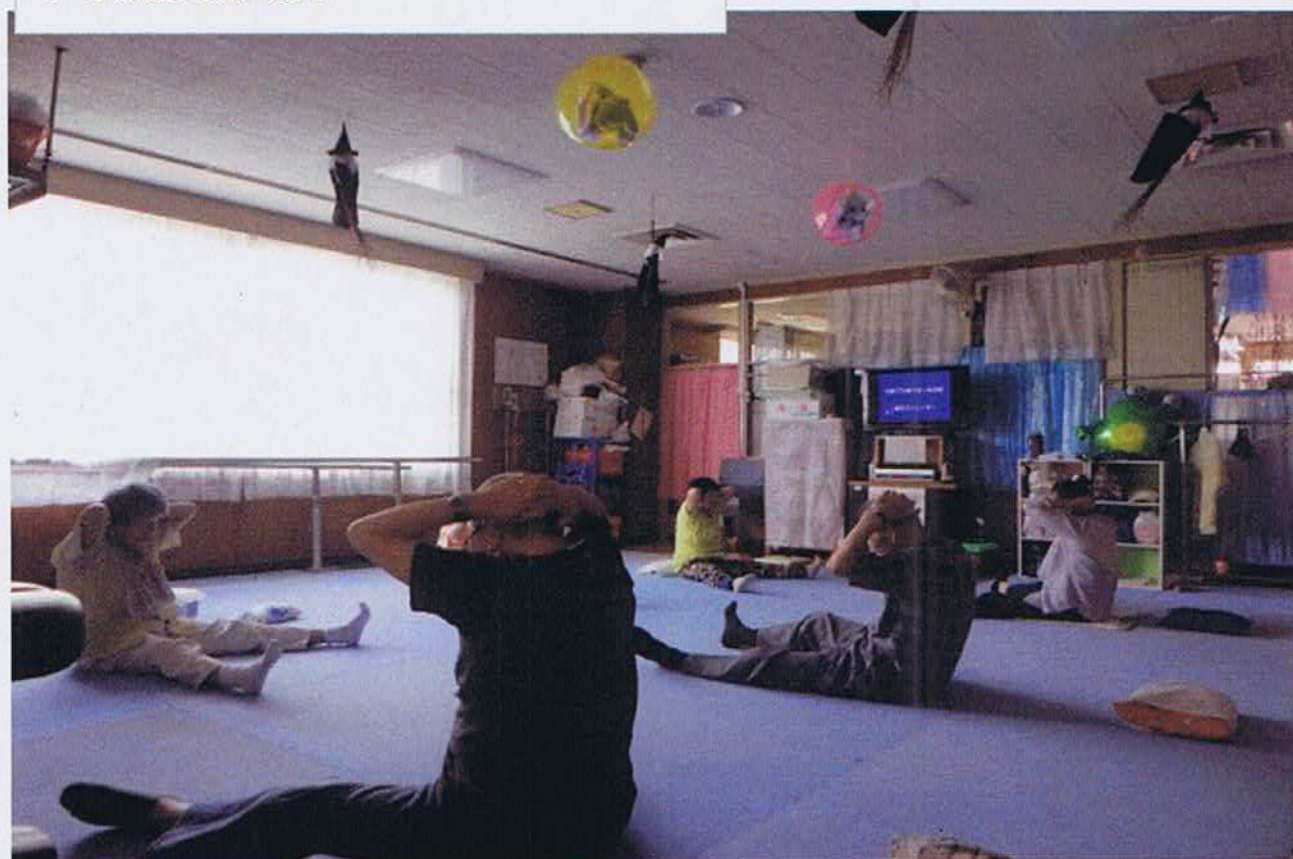


開催日：火・水・金曜

13:00～

会場住所：北条3-15-15

平均参加人数：6人



北条辻之町喜楽会

【マップ3】

会場: 辻之町公民館



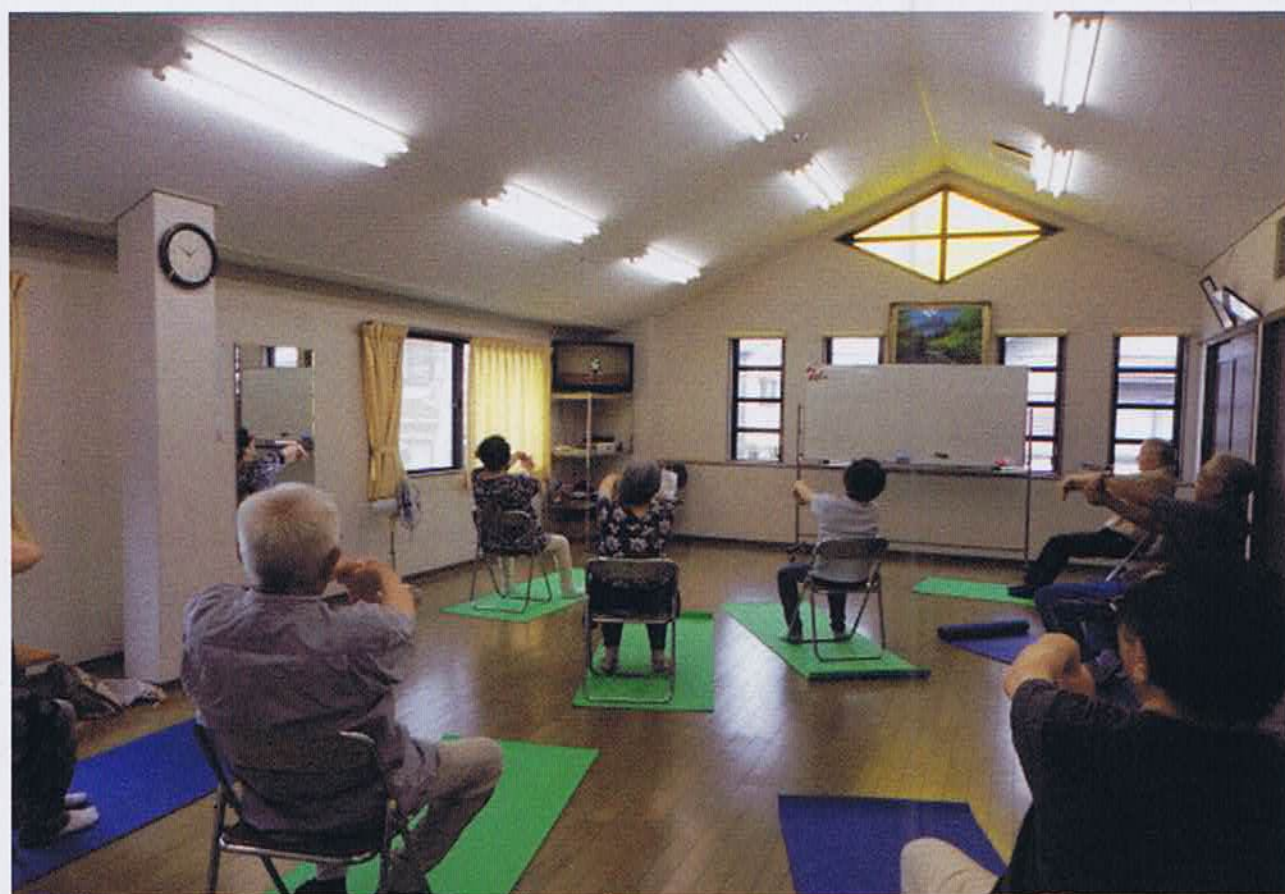
開催日: 木曜

10:00~

会場住所: 北条7-8-1

平均参加人数: 12人

北条北之町喜楽会は老人クラブの仲間が中心になって辻之町公民館で大東元気でまっせ体操をしています。年々平均年齢が上がっていますが、年2回の体力測定を受け、それを励みにこのまま続けて、心も身体も健康に過ごしていきたいと考えています。



大島町老人クラブ

【マップ4】

会場：北条2丁目大島公民館



開催日：土曜 13:00～
水曜 10:00～

会場住所：北条2-19-36

平均参加人数：水曜…13人
土曜…25人

大島町の公民館では毎回「座って」「立って」「寝て」する3つのパターンの体操を実施しています。平成19年に「大東元気でまっせ体操」に取り組んだ時は週1回でしたが、人数が増え、今では週2回楽しく、開催しています。



百合ヶ丘 和会 (なごやか) 【マップ5】

会場:百合ヶ丘公民館



開催日:5のつく日
14:00~
会場住所:北条1-12
平均参加人数:17人

毎月5のつく日に大東元気でまっせ体操を行い、体操だけでなく、健康についての勉強会や地域活動について話をしています。

今後も全員が健康になるよう体操を継続していきたいと考えています。



いいもりプラザ

【マップ6】

会場:いいもりプラザ



開催日:木曜

14:00~

会場住所:北条1-16-16

平均参加人数:15人

早や一年が経ちました。口腔・座位・立位・リズム・臥位の順に続けて体操を行っております。冷暖房完備の広々した部屋で隣の人のことも気にせず伸び伸びと体操が出来ます。また飯盛山の四季の移ろいを眺望出来るここならではのプレゼントがあります。一度見学にお越しください。



【マップ7】

北条北之町福祉委員会

会場：北条北之町公民館



開催日：火曜

13:30～

会場住所：北条2-8内

平均参加人数：20人

元気でまっせ体操を始めてから十数年になりますが、公民館建て替えの為、初めて長期間休み、今年一月十六日より再出発しました。新築公民館で気分一新。新しく入ってこられた人達と和気あいあいとみんなで頑張っています。



北条第3山之手区

【マップ8】

会場：山之手公民館



開催日：火曜

10:00～11:00

会場住所：北条6-15-20

平均参加人数：15人

山の手区民館で、毎週火曜日、午前10時から11時まで実施しています。歌いながら、タオルや丸めた新聞紙の棒での体操をしています。「ここへ来るのが楽しみ」「肩こりが楽になった」と皆さんからの声が聞かれます。



「ほっ」とできるサロン

【マップ9】

会場：北条人権文化センター



開催日：金曜

13:00～15:00

会場住所：北条3-10-5

平均参加人数：20人



ライフアート四條畷

【マップ10】

会場: ライフアート四條畷



【マップ11】

北条第二自治会 さくら会

会場：北条第二自治会



開催日：木曜

10:00～

会場住所：北条4-7-32

平均参加人数：10人

北条第二自治会が、町内の皆さんが気軽に無理することなく元気でまっせ体操の場として自治会館広間をさくら会に無償で提供され3年、この間週一回程度ですが毎回10人前後の参加者があり、年齢を意識することなく楽しく体操をしているところです。グループ名の「さくら会」は、私達の住む飯盛山麓が毎年4月になれば美しく満開になる桜にあやかり命名しました。



北条中之町

【マップ12】

会場：笠神公園



開催日：月曜

夏8:00～/10月以降:9:00～

会場住所：北条5-7付近

平均参加人数：15人

笠神公園の屋外の空の下、新鮮な空気を吸い、日光をいっぱい浴びて体操をしています。雨が降ったらお休みですが、屋内とはまた違った爽やかさがあり、このまま続けていきたいと考えています。



錦町公民館

【マップ13】

会場：錦町公民館



開催日：水曜
13:30～
会場住所：錦町14
平均参加人数：30人

錦町公民館が新しくなると同時に「大東元気でまっせ体操」を始めました。まだまだ新築の香のする公民館で、毎回体操だけでなく、カラオケやクイズなどの催しを取り入れて楽しく過ごしています。



【マップ80】

ふれあいデイハウス ほがらか

会場：ほがらか



開催日：火・木・金曜

11:30~12:30

会場住所：北条2-1-43

平均参加人数：各15人

「大東元気でまっせ体操」に取り組み始めて10年以上になります。高齢になるに従って、年々体力がなくなりますが体操をすることにより、出来るだけ現状維持が出来ることをめざしています。人間的な交流を行いながら、精神的な面と、元気でまっせ体操で体力的な面とを調和しながら、元気で長生きをめざして取り組んでいます。



わかくさ会

【マップ14】

会場：野崎まいり公園



開催日：水曜

10:00～

会場住所：野崎2-6-10

平均参加人数：14人

体操を立ち上げるまでは、色々と紆余曲折がありましたが、皆さんの協力を得ながら、4年が経過、5年目に突入です。多少メンバーの変動はありますが。皆さん喜んで参加されている事はとても嬉しい事で、今まで続けてこられた事を、関係者一同とても喜んでおります。これからも自然体で細く長く続けていける事を願っております。



いこいの家グループ

会場：野崎老人憩の家



開催日：月・火・水・木曜

10:00～10:30

会場住所：野崎1-8-28

平均参加人数：35人

野崎老人憩の家では高齢者の閉じこもり予防、健康づくりなどの介護予防を推進のため、月～木曜の週に4回体操を実施しています。

利用者のみなさんと一緒に楽しみながら体操が出来ますのでご来館をお待ちしています。



野崎第一老人クラブ

会場：野崎第一公民館



開催日：水曜

10:00～

会場住所：野崎3-5-20

平均参加人数：30人

私ども、野崎第一老人クラブが大東元気でまっせ体操を開始したのは、平成27年8月でした。もっと早く導入していたら…と思われます。今は毎週水曜日の午前中に開催しています。

皆。仲良く和気あいあいと親睦と元気を享受しております。



中垣内公民館

【マップ17】

会場:中垣内公民館



開催日:木曜

14:00~

会場住所:中垣内2-2-15

平均参加人数:50人

高齢者に今日行く(教育)場所公民館と今日用(教養)体操の目的を作り元気な身体維持の為始めました。体操を45分間し、その後講師を招き興味話、音楽会等地域の協力を得て毎週45分間実施。自治会・老人会・民生委員会・福祉委員会合同で実施。



四条元気でまっせ 体操クラブ【有料】

【マップ18】

会場：野崎人権文化センター



開催日：水曜

10:00～11:30

会場住所：野崎1-24-1

平均参加人数：20人

四条元気でまっせ体操クラブは、活動当初から参加しています。月のうち2回は体操指導の講師を招き、大東元気でまっせ体操だけでなく、ストレッチやバランス体操を取り入れ元気に身体を動かしています。



元気でまっせ体操グループ 【マップ19】

会場:あいの里 ケアハウス



少しの時間ではありますが、入居者が集まって「大東元気でまっせ体操」を行っています。
「ひとりでは難しくても、みんなと一緒に楽しく体操を頑張れる！」と笑顔になる方もいらっしゃいます。

開催日:月曜(第3除く)

14:00~

会場住所:大字龍間673-3

平均参加人数:5人



寺川公民館

【マップ85】

会場：寺川公民館



開催日：水曜

10:00～

会場住所：寺川5-1-15

平均参加人数：25人

発足7年を迎えます。「年は
とっても生きがいを持って過
ごしたい」「寝たきりにはなり
たくない」「皆とおしゃべりが
したい」こんな願いをもって
集まっています。ビデオを見
ながら体操を行い、その後、
お楽しみのコーヒータイムに
は、ご自身の身体の事、家
族の事などおしゃべりに花
が咲きます。願わくば男性
の参加者を期待します。



龍間家

【マップ88】

会場：龍間 高山邸内



体操を始めたいけれど、近所にはないし、どうしたら良いかと考えていたら、ご近所の方と集まって体操できると知り、自宅で大東元気でまっせ体操を始めました。仲の良い友達同士、毎回楽しく体操しています。

開催日：水曜

13:30～

会場住所：龍間1336-5

平均参加人数：8人



【マップ63】

赤井元気でまっせ体操グループ

会場:赤井公民館



開催日:

土曜 10:00～

会場住所:

赤井2-14-4

平均参加人数: 30人



和貴の会

【マップ79】

会場：太子田公民館



開催日：第1・3日曜、第2・4火曜
9:30～

会場住所：太子田2-9-10
平均参加人数：20人

私たちのグループは座位・立位バージョンを行っています。参加者の半数以上が男性で、ご夫婦で参加されている方もいらっしゃいます。まだまだ体操の参加者を男女問わず集めていますので、ぜひ参加してください。



ふれあいデイハウス 粹我善

【マップ84】

会場：ホーリーハート大東1階



開催日：月・水・金曜
13:00～
会場住所：赤井3-5-11
ホーリーハート大東1階
平均参加人数：各4人

私たちのグループは、座位
バージョンの体操を行って
います。

皆、時間になると自然と集
まり、なごやかな雰囲気の中
でDVDをお手本に体操を行っ
ています。



元気でまっせ

【マップ64】

会場：諸福老人福祉センター



私たちのグループは、座位・立位・臥位・リズム体操・健口体操全ての体操を約1時間かけて行っています。自分の体調に応じて、無理のないように、またしんどくないように、元気に楽しく取り組んでいます。

開催日：木曜 10:00～

金曜 15:00～

会場住所：諸福1-12-12

平均参加人数：25人（木曜）

15人（金曜）



新田福祉委員会体操クラブ【マップ65】

会場：新田公民館



開催日：水曜

13:30～

会場住所：新田本町17-6

平均参加人数：35人

体操を始めて、10年以上経過している。

参加の皆さんには、毎年表彰式にもたくさん参加して頂いている。この会場に参加している人達は、皆元気です。

継続は力なり、週一回の体操以外に、カラオケ、他、多種の催しを開催し、楽しんでいます。



東諸福老人クラブ

【マップ66】

会場: 諸福老人福祉センター

開催日: 月曜

15:00~16:00

会場住所: 諸福1-12-12

平均参加人数: 30人



西諸福ラッキーズ

【マップ67】

会場：西諸福公民館



開催日：金曜

13:30～

会場住所：諸福5-9-23

平均参加人数：20人

私たちのグループは、座位バージョンの体操を行っています。

皆で公民館に集まり、でませ体操を行う事により、おかげさまで皆元気に過ごすことが出来、頑張って体操を続けています。



健康体操

【マップ68】

会場：諸福老人福祉センター



開催日：火曜

10:00～11:30

会場住所：諸福1-12-12

平均参加人数：15人

私たちのグループは女性中心のグループで、でませ体操全バージョン・リズム体操・健口(口腔)体操を行っています。

毎日元気にお家で生活が続けられるように頑張ろうと思いながら、毎週でませ体操を楽しく取り組んでいます。



【マップ73】

特別養護老人ホーム 諸福苑

会場:特別養護老人ホーム 諸福苑

開催日:日曜

10:00~

会場住所:諸福7-4-45

平均参加人数:20人



【マップ74】

グループホーム 八重桜

会場：グループホーム 八重桜

開催日：土曜

13:30～

会場住所：諸福7-4-45

平均参加人数：18人



氷野2丁目公民館

【マップ61】

会場: 氷野2丁目公民館



開催日: 水曜

13:00~

会場住所: 氷野2-8-32

平均参加人数: 26人

私たちのグループは、座位バージョン・立位バージョン・リズム体操を行っています。体操後にはお茶会があり、楽しみにしています。

男性参加者が少ない為、男性の方の参加を是非ぜひお待ちしております。



【マップ62】

氷野三丁目老人クラブ撫子会

会場： 氷野3丁目
自治会館



開催日：第2～4土曜
14:00～

会場住所：
氷野3-10-19

平均参加人数： 44人



【マップ76】

グループホーム奏音

会場:グループホーム奏音

開催日:水曜

10:00~

会場住所:御領1-10-18

平均参加人数:10人



川村義肢株式会社 暮らしいきいき館

【マップ77】

会場：川村義肢株式会社
暮らしいきいき館

開催日：火曜

13:30～14:30

会場住所：御領1-12-1

平均参加人数：22人



ほっとしよ

会場：朋来住宅



開催日：水曜

13:30～

会場住所：朋来2-22-104

平均参加人数：15人

私たちのグループは座位バージョンの体操を行っています。和やかな雰囲気の中、和気あいあいと楽しく身体を動かしています。体操後のお茶会も楽しみの1つで、笑顔が絶えないグループです。



フレンド朋来

【マップ70】

会場：朋来2丁目中央集会所



開催日：金曜（祝日除く）

13:30～15:00

会場住所：朋来2-27棟南

平均参加人数：20人

私たちのグループは、今年で11年目を迎え、参加者20名前後です。

基本の体操、ラジオ体操、ボールで頭の体操、月一回は誕生日会、歌体操、ゲーム等で、話題も広く和やかなひとときを過ごしています。

見学ご自由にどうぞ！！



北灰塚地区校区福祉委員会【マップ71】

会場：北灰塚公民館



開催日：火曜

10:30～12:00

会場住所：灰塚2-10-29

平均参加人数：15人

メンバー間は仲良く、みな和気あいあいとコミュニケーションをとりながら楽しく体操しています。リーダーさんは優しく、また分かり易く体操の説明をしてくれます。みな一緒に元気よく体操を続けるよう頑張ります。



灰塚元気だしまっせ隊

【マップ72】

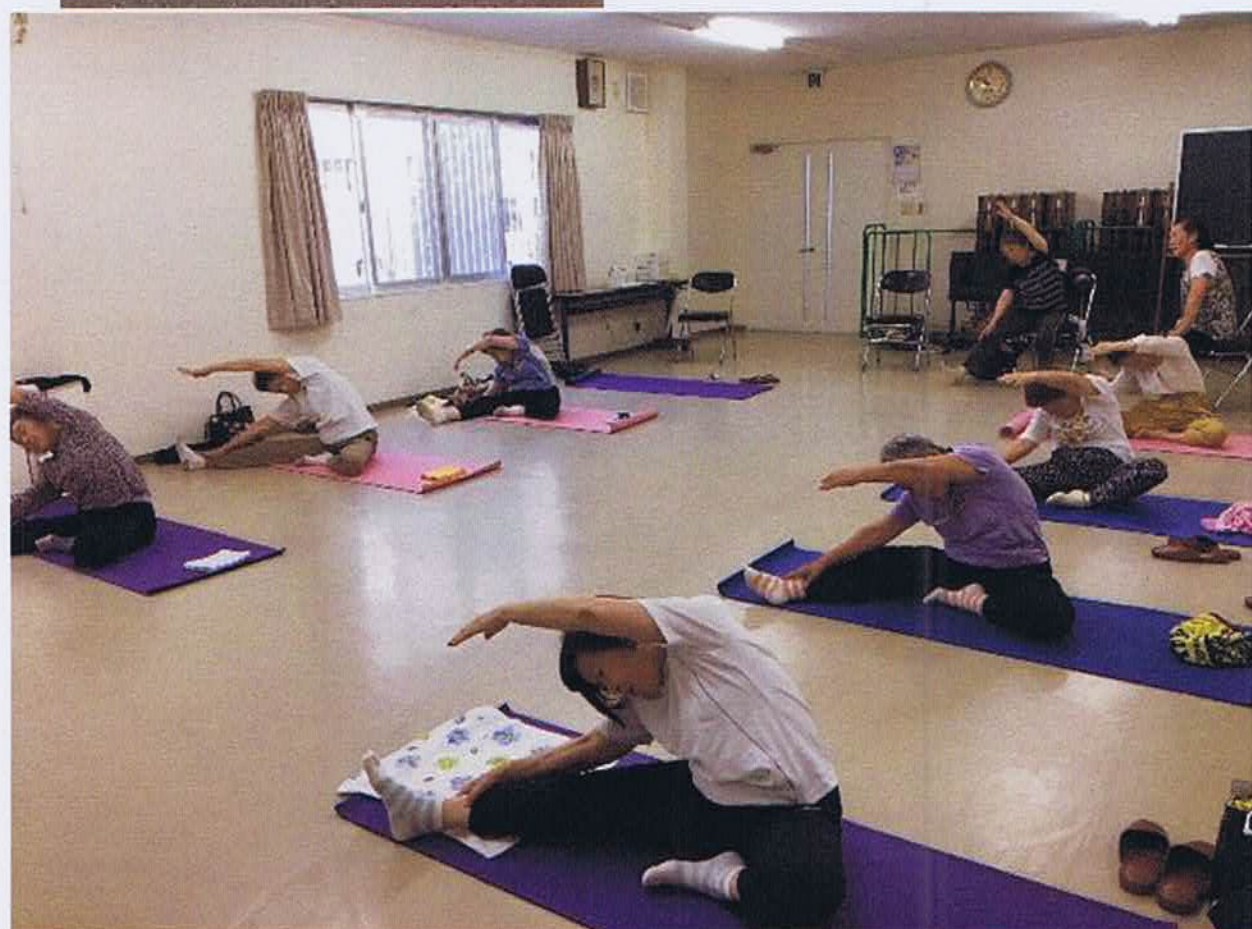


会場:中灰塚
(灰塚公民館)

開催日:
木曜 10:00~11:15

会場住所:
灰塚3-11-23

平均参加人数: 15人



朋来2丁目中央集会所

【マップ78】

会場：朋来2丁目中央集会所



開催日：土曜

13:30～

会場住所：朋来2-27棟南

平均参加人数：15人

私たちのグループは座位バージョンの体操を行っています。みな自分のペースで無理ない程度に身体を動かしています。会場は広く、まだまだスペースがありますので、興味のある方はお越しください。



新田旭町

【マップ89】

会場：新田旭町 品川邸内

開催日：金曜

10:00～

会場住所：新田旭町5-12

平均参加人数：5人

平成30年3月より
スタート致しました。
参加をお待ちしております。

