

楠の里福祉元気体操

会場：楠の里公民館



開催日：第1・2・3水曜
9:00～10:00 (1部)
10:15～11:15 (2部)
会場住所：中楠の里町6-15
平均参加人数：各30人

楠の里グループは参加人数が多く9時～と10時～の2部制で月3回活動しています。ビデオ体操に加えて、笑いヨガや歌体操をしています。皆と顔を合わせるのも楽しみで体操後は体も心も温まり元気になります。



津の辺老人会体操クラブ

会場：津の辺公民館



開催日：金曜

14:00～15:00

会場住所：津の辺町7-19

平均参加人数：50人

津の辺老人クラブです。
五十余名在籍され、サポーターさんの協力もあり、毎週金曜日午後1時よりディスコでゲームを楽しみ、2時より元気でまっせ体操です。毎回席も決まっており、にぎやかに楽しく時を過ごしています。



明美の里自治会

会場: 明美の里集会所



開催日: 水曜

10:00~

会場住所: 明美の里町17-16

平均参加人数: 18人

常時の参加者は後期高齢者以上です。

若い方と男性の参加と関心がないのが現状です。でも定着参加者は毎週の運動が楽しみとお互いの健康に感謝しています。

これからも地域の健康の為に頑張ります。



枚方信用金庫

【マップ23】

会場：枚方信用金庫



開催日：月曜・木曜
10:00～
会場住所：明美の里町4-6
平均参加人数：30人

私たちの体操会場は枚方信用金庫の2階です。
新しい所、初めての体操、
いろんな地域から集まった
人達。
ビデオを手本に体を動かす。
半年を過ぎ、これからも健
康で居られるよう仲間達と
頑張ります。



【マップ24】

北新町集会所

会場：北新町集会所



開催日：水曜

10:00～

会場住所：北新町12-1

平均参加人数：25人

北新町住宅では5年前に参加者減少で中止になっておりましたが、希望者の願いで昨年6月に再開いたしました。20名以上の参加者に戸惑いと共に喜びをもって対応いたしております。



ツクイ・サンシャイン

【マップ25】

会場:ツクイ・サンシャイン大東

開催日:月・金曜

16:30~18:00

会場住所:南津の辺町18-11

平均参加人数:募集中



【マップ81】

ふれあいデイハウス 夢咲庵

会場: 夢咲庵



開催日: 火・木・金曜

9:00～と10:30～の
2部制

会場住所: 南楠の里町14-28

イーストコートII 1階

平均参加人数: 各10人



深野5丁目自治会館

【マップ52】

会場：深野5丁目自治会館



開催日：水曜

10:30～11:30

会場住所：深野5-15-28

平均参加人数：25人

体操を開始して10年以上が経ちました。
現在も体操時には手があたるくらい沢山の人が参加してくれています。
またクリスマスや雛祭りなど季節の行事も皆で楽しみ、会館にはいつも笑い声があふれています。



【マップ53】

深野3丁目グループ

会場：深野3丁目自治会館

開催日：第2～4火曜
10:00～11:30
会場住所：深野3-25-28
平均参加人数：10人



深寿会

【マップ54】

会場: 深野3丁目

(市営深野園住宅集会室)



開催日: 木曜

10:00~11:40

会場住所: 深野3-5

平均参加人数: 12人

深野園住宅では、木曜日
毎週午前10時より1時間
元気でまっせ体操を10人
程でやっています。
続けておられる皆さんは、
お帰りの際は気分よくお帰
りのご様子です。
始めてからもう10年の年
月になります。



なでしこの会

会場：深野3丁目府営住宅



7～8人のグループです。
座位体操など楽しくお話し
しながら行っています。
皆、積極的に参加してい
ます。

開催日：第2～4土曜

9:00～

会場住所：深野3丁目府営住宅

平均参加人数：10人



深野グループ

【マップ59】

会場：深野4丁目自治会館



開催日：木曜

10:00～

会場住所：深野4-16

平均参加人数：20人

私達深野グループは20人前後のグループです。男性が2～3人。その他多勢は女性です。公民館が小さくて20人位が丁度です。月の2週目から始め月3回体操しております。体の調子もよく肩こり腰痛もなくお買い物も歩いて行っています。



深野北住宅集会所

会場：深野北住宅集会所



開催日：火曜

9:00～/13:00～

会場住所：深野北1-12-28

平均参加人数：各10人

私たちのグループでは、参加人数15名前後で、午前中は元気でまっせ体操と卓球を、午後からは体操とディスコンをそれぞれ2時間半位楽しんでいます。

季節によって、花見や紅葉を見に出かけたり、また観劇と温泉を兼ねて出かけたりもしています。年に数回、食事会を催して親睦を深めております。



緑寿会

【マップ57】

会場： 緑ヶ丘1丁目自治会館



開催日：木曜

13:00～

会場住所：緑ヶ丘1-1-1

平均参加人数： 20人

元気でまっせ体操を始めて10年の表彰をいただきました。

今や平均年齢も78歳以上になりました。

会員数も最初の頃より随分と少なくなりましたが、これからも頑張っけていきたいと思ひます。



元気でまっせグループ

【マップ56】

会場：緑ヶ丘2丁目
(緑ヶ丘公民館)



開催日：月曜

10:00～

会場住所：緑ヶ丘2-15-38

平均参加人数：30人

参加者が増えて(参加最高齢者95才)きました。内容のレベルアップを願って理学療法士の

又野先生を3ヶ月ごとにお招きして講話を含めて注意点等の指摘をお願いしております。当を得た私的に参加者もうなずきながら、少しでも健康を維持するため、皆頑張っています。



【マップ55】

野崎クリニック

会場：野崎クリニック



開催日：火・木曜
14:00～16:00
会場住所：深野3-1-1
平均参加人数：各10人

野崎クリニックでは、毎週火・木曜14時～誰もが参加できるサロンを行っています。

体操後は地域交流の場として楽しい時間を過ごされています(脳トレ・手芸・折り紙等)。

近くにお越しの際は気軽にお立ち寄り下さい。



サンフラワー

【マップ26】

会場:三箇高齢者交流センター



開催日:火・木曜

10:00~

会場住所:三箇4-1-5

平均参加人数:10人(火曜)

6人(木曜)

現在約15名のメンバーで
しています。平均年齢は7
0才~80才位ですが、見
た目は60才~70才位で、
心身共にグループ名の名
前のように皆、明るく元気
にしています。



ふれあい体操クラブ【有料】【マップ27】 (いこいの泉)

会場：三箇高齢者交流センター



10人のグループで金曜
9:30から1時間。
個々の身体の動きにあわ
せた指導を受けながら体
操に取り組んでいます。

開催日：第1～3金曜
9:30～
会場住所：三箇4-1-5
平均参加人数：10人



三箇自治会館グループ 【マップ28】

会場：三箇自治会館



開催日：水曜

10:00～12:00

会場住所：三箇4-1-5

平均参加人数：35人

私たちは毎週水曜日に
35名程が集まり元気に
体操しています。
最近は、男性参加者も増
えてきました。
また、5班に分けて順番
に自治会館の掃除もして
います。
これからも楽しく続けられ
ればと思います。



新和町自治会館グループ

会場：新和町自治会館



開催日：水曜

13:00～14:30

会場住所：三箇1-3

平均参加人数：10人

今年で元氣体操を始めて13年に。5年、10年の継続表彰をいただき、少人数ですがオールバージョンの体操を1時間余り、無理をしないでと言いつつ頑張っています。

時にはお茶会、トランプ遊びなどなどで交流を楽しんでいます。



三箇2丁目ふれあい会

【マップ30】

会場:三箇2丁目公民館



開催日:水曜

10:00~12:00

会場住所:三箇2-2

(上三箇第2児童公園内)

平均参加人数:10人

希望と勇気を与える『女性に贈る言葉』の一節を音読し、次にお口の体操で早口言葉と好きな歌を2曲と、ボケナイ小歌を皆で合唱。最後に健康にも最適と言われる”ディスコン”というゲームで楽しんでいます。



元気でまっせ体操 大東町クラブ

【マップ31】

会場:三箇大東町公民館



開催日:火曜
10:00~12:00
会場住所:大東町8番
平均参加人数:25人

一歩外へ出る。
火曜日は公民館へ向かう。
皆の笑顔が優しい！嬉しい！！楽しい！！
今日も来て良かった。って思う。
60才、70才、80才、皆同じ。
100才まで自分の足で歩けることを目標に。



ひまわり氷野

【マップ32】

会場：氷野1丁目（氷野公民館）



開催日：木曜

10:00～11:30

会場住所：氷野1-9-6

平均参加人数：28人

平成18年8月に立ち上がり、12年目に入った現在では人数も増え、皆さん頑張っています。ラジオ体操やでまっせ体操など体を動かす事だけでなく、健口体操、早口言葉、頭を使う手遊びなど脳の活性化につながるような事も取り入れています。無理をしないように、自分のペースで長く続けていきたいと思っています。



扇町シニアクラブ

【マップ40】

会場：扇町公民館



開催日：火曜

10:00～

会場住所：末広町16-1

平均参加人数：18人

当クラブは、扇町公民館で毎週火曜日10時～11時、15人で体操DVD3本を60歳～84歳までの方が、仲良く実施しています。町内の鍼灸院トレーナーの指導も受けながら、元気に頑張っています。



栄和町公民館

【マップ41】

会場: 栄和町公民館



開催日: 木曜

10:00~

会場住所: 川中新町18

平均参加人数: 20人

体操開始より2年近く経過し、毎週木曜日20人位が参加して楽しく過ごしています。体がほぐれて良き状態となるので、週2回開催が目標です。新しい参加者の方を歓迎しております。ご興味のある方、ぜひぜひお越しください。



はっぴーシニア【有料】

【マップ39】

会場：総合福祉センター3階



開催日：木曜

14:30～16:30

会場住所：新町13-13

平均参加人数：33人

私たちのグループは、「ごきげん屋から、サポーター養成講座を経て、講師派遣のもと、ストレッチ・脳トレ・筋トレ(ボールやゴムベルトを使用)を行っています。昨年夏よりコグニサイズも加わり、大笑いしながら、脳も心もホッカホカでいつも帰ります。



大野公民館グループ

【マップ33】

会場:大野公民館



開催日:木曜

10:00~11:00

会場住所:大野1-3-2

平均参加人数:45人

毎週木曜日 10時~11時
初めに10分程度ゲームをしたり、歌を歌ったり、手作りのお手玉ヨーヨーで遊んだり…。今では参加人数も増えて、毎回30人程、皆さん元気に体操を頑張っています。

これからも15年、20年と続けていきたいです。



こぶしの会

【マップ34】

会場：総合福祉センター1階



開催日：木曜 13:00～
14:30～
金曜 13:00～
会場住所：新町13-13
平均参加人数：各20人位

毎週木曜日

一部：1時～2時30分、

二部：2時30分～4時、

毎週金曜 1時～2時30分、
基本「元気でまっせ体操」、指
体操、お手玉、折り紙、その
都度変えてます。月一回ディ
スコンを教わり、皆笑顔で楽
しんでいます。



【マップ35】

自彊術健康体操クラブ【有料】

会場：総合福祉センター3階



開催日：木曜

10:00～12:00

会場住所：新町13-13

平均参加人数：50人

総合福祉センターで、毎週木曜日10時～12時開催しています。

2回は元気でまっせ体操、自主参加で自彊術・フォークダンス・メタボ体操、あとの2回は先生のもと、腹筋ストレッチ・脳トレゲームを行っています。体操を通して、楽しい集まりの場です。



健康体操クラブ

【マップ36】

会場：総合福祉センター2階



開催日：土曜

10:00～12:00

会場住所：新町13-13

平均参加人数：12人



スエヒロ元気会

【マップ37】

会場：末広集会所



開催日：土曜

10:00～11:00

会場住所：末広町4番内

平均参加人数：20人

毎週15名位で血圧測定、体操、片付け後、喫茶店へモーニングを食べに行きます。

日常の会話等で時間の経つのも早いです。それが楽しくて皆参加されます。一日でも健康で長生き出来れば幸せです。



川中公民館

【マップ38】

会場:川中公民館



開催日:土曜

10:00~

会場住所:新町7-10

平均参加人数:15人



野崎徳洲会有料老人ホーム【マップ46】

野崎苑

会場：野崎徳洲会有料老人ホーム
野崎苑

開催日：木曜

15:00～

会場住所：谷川2-10-50

平均参加人数：10人



ふれあいデイハウス 元気ハウス

【マップ82】

会場：元気ハウス



開催日：月・水・土曜
13:00～14:00
会場住所：元気ハウス
平均参加人数：各6人

元気ハウスは高齢者の話し合いの場所。笑いと語りあいの場としてスタートしました。基本は認知症予防です。元気でまっせ体操を行い、お互いに自由に体を動かすことが出来る。笑って過ごすことが出来る。笑いが絶えない会場を保つことが出来る。



シルバー人材センター

【マップ42】

会場:シルバー人材センター



開催日:水曜
10:00~

会場住所:住道1-5-17

平均参加人数:12人

当センターは、平成22年8月から、元気でまっせ体操に取り組み、7年が経過しました。

当初から健康ウォーキングや元気でまっせ体操など、会員の健康づくりと相互交流に力を入れており、10周年の表彰を目指して頑張っていきたい。



歩グループ

【マップ47】

会場：保健医療福祉センター



開催日：火曜

10:00～11:00

会場住所：幸町8-1

平均参加人数：31人

早いもので我がグループは
12年を迎えます。皆さん元
気に集い仲良く楽しいグルー
プです。

年を重ねている方が多いで
すが皆さん若々しく、長続き
しています。



住道北地区福祉委員会 谷川集会所グループ

【マップ45】

会場: 谷川集会所



開催日: 月曜

13:00~

会場住所: 谷川2-4-65

平均参加人数: 28人

毎週月曜日に集合し、元気で
まっせ体操・リズム体操・健口
体操などを行い、住北ソング
(北地区福祉委員会作成)を
合唱し、早口言葉や音読をし
て、お茶タイム&雑談などで約
20分位休憩し、輪投げゲーム
を楽しみ、トータル2時間余り
楽しい時間を過ごし解散します。



住道北地区福祉委員会 住道北公民館グループ

【マップ43】

会場:住道北部公民館



開催日:月曜

13:00~

会場住所:三住町16-10(688番)

平均参加人数:36人

北部公民館にて毎週月曜日に総勢20人前後で行います。(最高齢93才)

座位・立位・臥位体操、口腔体操、10分休憩後、早口言葉、替え歌、カラオケを順次歌い、終わります。

(1時から3時30分)

全員気分爽快で帰宅します。



住道北地区福祉委員会 【マップ44】

保健医療福祉センターグループ

会場：保健医療福祉センター



開催日：第1・3金曜
13:00～
会場住所：幸町8-1
平均参加人数：10人

毎月第1・3金曜日の午後1時から『元気でまっせ体操』を行っています。また『健口体操』、『早口言葉』をし、休憩後輪投げで楽しんでいます。
(平均20名位が参加しています。)



【マップ87】

赤井1丁目 住道グランドビル

会場:住道グランドビル8F



開催日:火曜

10:30~

会場住所:赤井1-15-21

平均参加人数:15人

私たちのグループは10月末に立ち上がったグループです。

体操前にはリーダーさん独自の体操があり、この体操でウォーミングアップをしています。

体操後は京阪百貨店でお買い物するのも楽しみの1つになっています。



御供田北グループ

会場：御供田北地区集会所



開催日：水曜・金曜

10:00～11:30

会場住所：御供田5-1-17

平均参加人数：18人（水曜）

15人（金曜）

【水曜グループ】平成29年9月突然のフジテレビの取材にも、普段通りのわきあいあいと体操を披露。終了後の『お茶タイム』は女子会さながら、健康や終活の話で皆さんの笑顔の花が咲きます。

【金曜グループ】男性2名を交えて毎回15名程度が集まり、最初に手遊び、その後元気でまっせ体操の座位、立位、リズム体操をし、最後にお茶・お菓子を食べながら、認知症の予防の話には皆さん大笑い。楽しいひとときです。



泉町長寿会元気体操倶楽部

会場：泉町公民館



開催日：金曜

10:00～11:00

会場住所：泉町1-3-1

平均参加人数：30人

私たちの健康づくり、元気でまっせ体操のスタートは平成21年6月19日。毎週金曜日、泉町公民館で420回開催しました。体操内容は元気体操の他にみんなの体操・ラジオ体操・リズム体操・健口体操を肅々と続けたいと思います。



南新田ふれあい 元気体操グループ

【マップ50】

会場：南新田団地集会所



開催日：火曜

11:00～12:00

会場住所：南新田1-23

平均参加人数：12人

「おはよう」家事等を終えての集合。11時より始まる。1年6ヶ月の子供のヨチヨチ歩きのチームですが、みんな健康寿命を延ばさねばと集まってくる。週一回では少々物足りなくもないが、年齢を思うと丁度適当かなあ。



たんぽぽの会

【マップ51】

会場：平野屋公民館



開催日：金曜

13:30～15:00

会場住所：平野屋1-10-2

平均参加人数：14人

昨年4月に大東市で100番目に出来たグループです。

地域の人を対象にしています。

会員、委員を合わせ20人弱。

その中で男性の方2名参加して下さっています。

皆さん、体操の後の茶話会を楽しみに来られています。



ふれあいデイハウス 栗の木

【マップ83】

会場:栗の木

開催日:火・水・金曜

13:00~14:00

会場住所:泉町1-7-4

平均参加人数:30人



百楽荘

【マップ86】

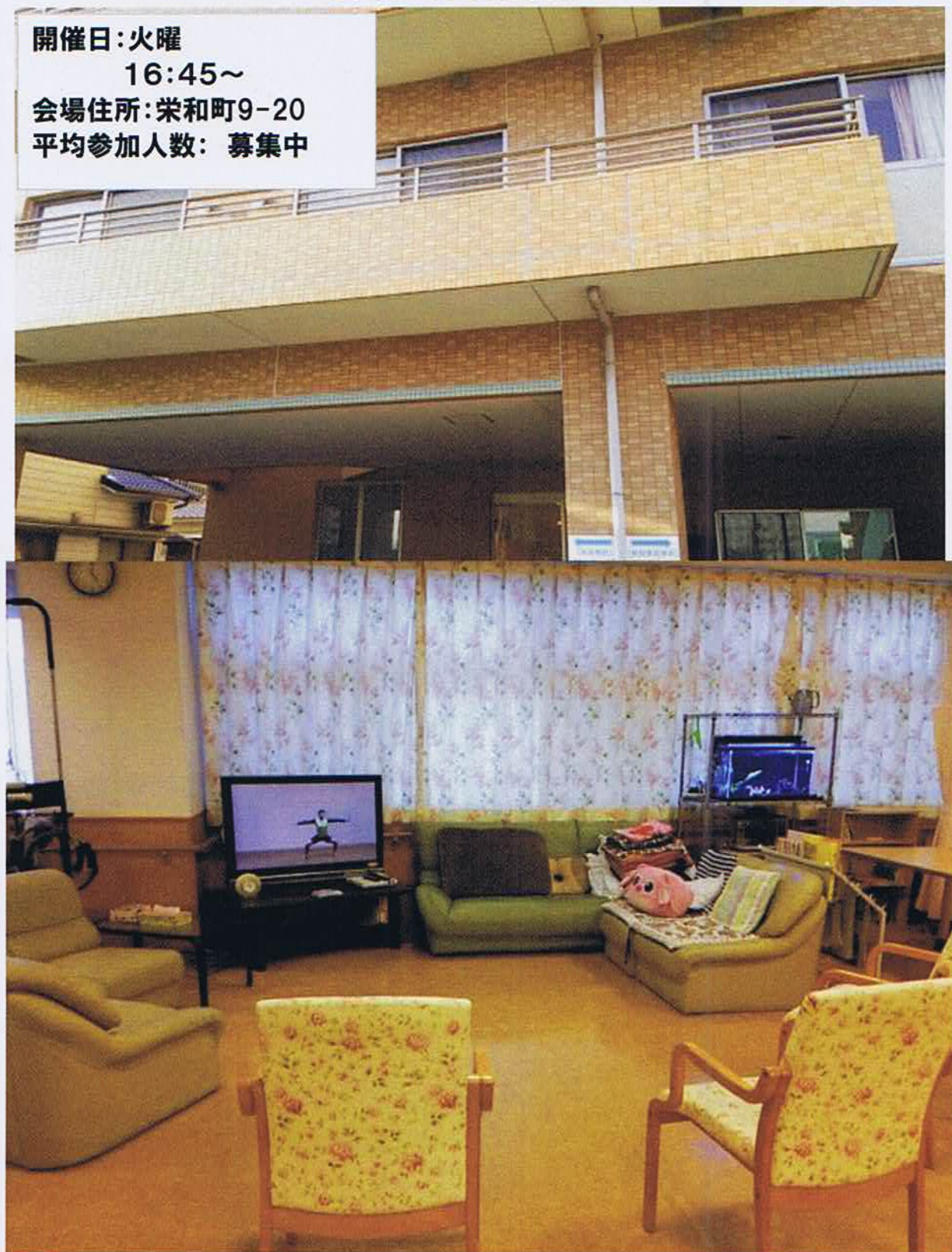
会場:特別養護老人ホーム 百楽荘

開催日:火曜

16:45~

会場住所:栄和町9-20

平均参加人数: 募集中





【2018. 3. 31時点】