



平野区社会福祉協議会  
マスコットキャラクター  
にこりん

# 平野区社協だより

付録あり

発行 / 社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会  
〒547-0043 大阪市平野区平野東2丁目1番30号  
平野区在宅サービスセンター(にこにこセンター)

TEL:06-6795-2525  
FAX:06-6795-2929  
HP:http://hirano-kushakyo.or.jp/

平野区社協  
ホームページ  
平野区社協



平野区社協  
公式Facebook

## こんな悩みありませんか？ あなたの想いに寄り添います



Aさん  
70代

地域のコミュニティ会館で実施している  
運動教室(百歳体操)に参加してしま  
したが、外出自粛中に筋力が低下して、歩  
いて外出することができなくなりました。



Bさん  
50代

70代の母親の認知症が  
進行している。迷子に  
なっていないか心配。



Cさん  
30代

職場になじむことができず  
退職。仕事を転々としてお  
り3年前からは自宅で過  
している。

## 平野区社会福祉協議会にご相談ください!

### 平野区地域包括支援センター

再び、百歳体操に行きたい!  
～デイサービスで介護予防!～



最近、歩くと足がもつれたり、  
フラフラするなあ  
一度、地域包括支援センター  
に相談してみましよう

元気になるために、デ  
イサービスで運動をし  
ませんか?  
私たちが介護認定申請  
から手伝います



3か月後…

介護認定を申請して「要支援」  
の認定を取得  
デイサービスで運動機能訓練  
に加え、自宅での運動を続け  
ました



さらに6か月後…百歳体操に復帰しました

Aさん!  
お久しぶりです。  
お元気そうですね



また百歳体操に  
行けるようになりました。デイ  
サービスに行って前以上に元気  
になりました!

### 平野区見守り相談室

安心して過ごしたい!  
～みんなで見守る仕組み～



認知症の母の  
迷子が心配…

見守り相談室へ  
相談しよう!!



見守りメール登録  
は“お守り”のよう  
なものです  
ケアマネジャーと  
相談し、サービス  
の見直しも一緒に  
行いました

デイサービス

見守りメール登  
録をきっかけに  
サービスの見直  
しをしたらお母  
さんも楽しそう  
で迷子もなくな  
りました



### くらしサポートセンター平野

自信をもちたい!  
～自分らしく働き続けるために～



仕事探して難しいなあ  
人付き合いも苦手だし、ブランク  
もあるし不安だなあ。履歴書を書  
くのも苦手だしどうしよう…

くらしサポートセ  
ンター平野へ自立  
に向けた相談をし  
「就労支援」を利用  
する「支援プラン」  
を作成しました

一緒に  
考えましよう!



安心  
見学できるか  
聞いてみましょう

面談を繰り返し、週  
3日と自身のペース  
でできる仕事を探し  
ながら、履歴書の書  
き方や面接対策を  
受けました

3か月後…



おめでとう  
ございます  
無理なく続けて  
いきましょう



事前に職場見学  
に行くことがで  
きたので仕事の  
イメージができ  
ました。職場に  
も慣れたし、こ  
れなら続けてい  
けそうです!

※必ず見学ができるとは限りません

### 介護予防教室事業 **にこにこ教室** 参加者募集

65歳以上の方  
どなたでも参加できます

令和4年度(4月から毎月1回開催)/

#### 平野区老人福祉センター

(加美鞍作1-2-26)  
第4木曜日 午前10時～11時30分  
定員 40人  
説明会 3月17日(木) 午後2時～

#### 喜連西老人憩の家

(喜連西3-3-3)  
第4金曜日 午後2時～3時30分  
定員 30人  
説明会 3月16日(水) 午後2時～

毎月いろいろ  
してるよ



### 福祉ボランティアを応援!!

平野区内で福祉ボランティア活動を行っている団体・グループに善意銀行の助成金を活用して「福祉ボランティア活動応援資金」として助成を行います。対象は平野区内で福祉ボランティア活動を行っている団体・グループ(5人以上)で、令和4年度中に活動をすすめるために必要な経費を助成します。

払出額 3万円以内

※審査の結果、助成されない場合もあります

申請期間 令和4年3月14日(月)～4月15日(金)

### 平野区地域包括支援センター 解説

**Q** 介護認定ってなに？

**A** 介護保険では介護の必要度合いに応じて、介護サービスを受けることができます。介護認定とは、介護が必要な状態かどうか、またどの程度の介護が必要かを判定するためのものです。



**Q** どんなことを相談できるの？

**A** 地域包括支援センターは高齢者の総合相談の窓口です。介護保険や認知症など高齢者の生活に関するお困りごとがありましたら、気軽にご相談ください。また、大阪市から受託している公的事業であるため、相談無料です。

**Q** 地域包括支援センターの電話番号を教えてください！

**A** 居住地によって担当の地域包括支援センターが決まっています。

**【あなたの地域の相談窓口】**

- ▶平野区地域包括支援センター TEL 06-6795-1666 (担当地域：平野・平野西・新平野西・平野南)
- ▶加美地域包括支援センター TEL 06-4303-7703 (担当地域：加美・加美東・加美南部・加美北)
- ▶瓜破地域包括支援センター TEL 06-4392-7436 (担当地域：瓜破・瓜破東・瓜破西・瓜破北)
- ▶喜連地域包括支援センター TEL 06-6797-0555 (担当地域：喜連・喜連東・喜連西・喜連北)
- ▶長吉地域包括支援センター TEL 06-6790-0766 (担当地域：長吉・長吉出戸・長吉六反・長吉東・長吉南・長原・川辺)

### 平野区見守り相談室 解説

**Q** 見守りメールってなに？

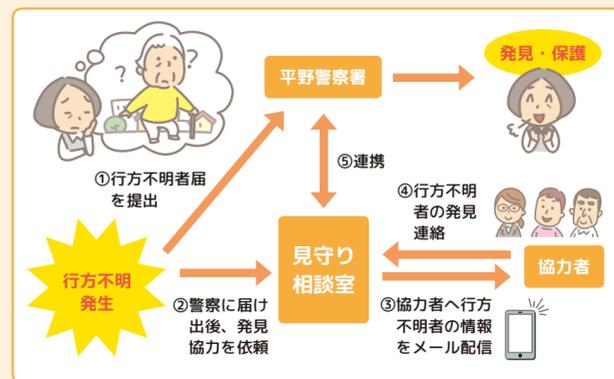
**A** 見守りメールは、認知症状のある高齢者の方などが行方不明になった際に、地域の協力者（民生委員・児童委員や青少年福祉委員など）にご本人の情報をメール配信し、早期発見につながる仕組みです。

**Q** 申し込むにはどうしたらいいの？

**A** 平野区見守り相談室にお電話ください。ご家族または担当ケアマネジャーが申請できます。

**Q** 行方不明になった場合はどうしたらいいの？

**A** 平野警察署へ行方不明届を出して、見守り相談室に来ていただくか電話にて、発見協力依頼を行ってください。その後警察署から発見連絡が入ったら、再度見守り相談室へご連絡ください。



問合せ 平野区見守り相談室 TEL 06-6795-2577 FAX 06-6795-1660

### くらしサポートセンター平野 解説

**Q** 就労支援って仕事を紹介してくれるんじゃないの？

**A** 仕事を紹介するのではなく「総合就職サポート事業」「生活保護受給者等就労促進事業」を活用し自身の希望に近い求人と一緒に探し出す仕組みです。履歴書の書き方や面接などの対策もあります。

**Q** いきなり仕事をする自信がない場合はどうしたらいいの？

**A** 大阪市には「就労チャレンジ事業」といい、生活リズムを整えたり、グループでの作業に慣れるところからはじめる「就労準備事業」や実際の職場で就労体験する「就労訓練事業」もあります。



**Q** 支援プランってなに？

**A** くらしサポートセンター平野では、困りごとを整理し目標を設定します。目標に向かって本人や支援者がどんなことを行うのか具体的に表すのが「支援プラン」です。ここでは「就労支援に申し込むこと」「自分にあった仕事について考えてみる」がプランになります。



くらしサポートセンター平野ってどんな相談ができるの？「仕事」「家庭」「生活」など「くらし」の中のお悩みをご相談ください。

問合せ TEL 06-6700-9250 FAX 06-6700-9251

### 地域福祉活動コーディネーター事業

あなたのまちにもコーディネーターがいます！

**Q** 住まいの近くで気軽に相談できるところってないの？ちょっと気になることや困りごとがあるのだけど…

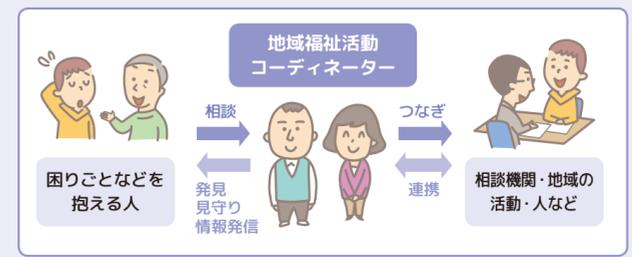
**A** あなたのまちにも地域福祉活動コーディネーターがいます！平野区内各地域（22カ所）にいるコーディネーターが住民の皆さんの相談をお聞きし、関係機関などにつなぎ、一緒に考えます。

**Q** 地域福祉活動コーディネーターはどんな人の話を聞いてくれるの？

**A** 大人から子どもまで、住民の皆さんが対象です。守秘義務があるので安心してご相談ください。

**Q** 地域福祉活動コーディネーターはほかにどのようなことをしているの？

**A** 住民の皆さんと見守りをしたり、ふれあい喫茶など地域の集いの場を支援したり、地域の活動などをお知らせします。



# 解説をみてみよう！その他にもこんなサポートもあるよ！

### 生活支援体制整備事業

**Q** そもそも百歳体操ってなに？

**A** 主に高齢者の運動機能低下を予防するために考えられた体操で、おもりを手首や足首につけて行う簡単な筋力運動です。

百歳体操以外にも参加できる地域の活動があります！平野区ささ愛支援員は、高齢者が参加・活躍できる場の情報を把握し、発信・創り出す役割です。「活動に参加したい！」「どんな活動があるの？」の声をお待ちしております！

本号は「平野区つどいの場MAP Ver.3～百歳体操編～」が収録です。こちらに地域の百歳体操の一覧を掲載しています。

さらに・・・平野区「圏域マップ」を作成中！圏域ごとに食事サービス・ふれあい喫茶・百歳体操・認知症カフェを掲載しています。お問い合わせはささ愛支援員（生活支援コーディネーター）まで！

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止・変更している活動もございます。



### 平野区老人福祉センター

**Q** 健康維持のために、高齢者が活動できる場所ってあるの？

**A** 平野区老人福祉センターは、市内在住60歳以上の方を対象とし、健康づくり・生きがい・仲間づくりを目的とした施設です。

**Q** どのようなことをしているの？

**A** 28種類の同好会活動（囲碁将棋・百歳体操 他）健康体操・ものづくり・脳いきいきトレーニング等、多様な講座をご用意し、誰もが楽しく過ごせる居場所づくりを目指しています。



**Q** 見学（参加）するには、どうしたらいい？

**A** 同好会活動や施設見学は、当日来館で対応可能。（見学は無料）※センターだよりに掲載されている講座については、一度お問い合わせのうえ、詳細をお伝えします。

毎月第2木曜日にセンターだよりを発行中です！



お近くに来られた際は、ぜひ！お立ち寄りください。車いすの貸出もあります。※台数に限りがありますので、事前にお問い合わせください。

### 平野区ボランティア・市民活動センター

**Q** 仕事に行く自信はまだないけど、自分にもなにかできることはないかな？

**A** 趣味や特技を活かせるボランティア活動があります。社会へ出る一歩として、ボランティア活動をしながら、人とコミュニケーションをとったり、自信をつけていったりすることもできます。清掃活動、郵便の封入作業、手話、音訳、子育て支援、高齢者支援、歌や踊りなどのパフォーマンス、その他たくさんボランティア活動があります。特にこれといった趣味や特技がないという方も心配はいりません。社会貢献できる場所がきっとあります！お一人お一人のお話を丁寧に聞かせていただきます。



ボラセンだより発送作業ボランティア「おてがみづくり」の様子

**Q** ボランティア・市民活動センターに相談できるのは大人だけ？

**A** 高校生・大学生から高齢者まで相談を承ります。ボランティア活動をしてみたい、ボランティアの力を借りたいということがあれば、ご相談ください。

**Q** ボランティア活動するときケガとかしたらどうしよう、不安だな、

	保険料
<b>A</b> 安心して楽しく活動を続けるために、ボランティア活動保険があります。令和4年度の活動保険（補償期間令和4年4月1日～令和5年3月31日）の加入申し込みを3月14日(月)から受付いたします。	Aプラン 300円 Bプラン 500円 Cプラン 600円 (天災補償あり)

### 地域福祉活動支援

**Q** 同じような悩みを持った人たちがつどえる場ってあるの？

- A** 当事者がつどい、日ごろの悩みを相談できる居場所があります。同じような課題を抱えた方が話すことで共感し、ホッと一息できる場の支援を行っています。
- 不登校・ひきこもり親の会 毎月第1土曜日 午前10時～正午
  - 発達障がいについて話し合う会（キツキバ）毎月第1土曜日 午後1時30分～午後3時30分
  - 家族介護の会「談話の会」毎月第1木曜日 午後1時30分～午後3時
  - 男性介護者のつどい「となりぐみ」毎月第3金曜日 午後1時30分～午後3時
  - おもちゃ図書館「にこっと」毎月第2・4土曜日 午前10時30分～午後2時



**Q** 福祉についての学びの場ってあるの？

**A** 平野区社会福祉協議会では、さまざまな福祉教育を行っています。福祉について学ぶことで、人がかかわりを持ち、支え合いながら、共に生きることを考え、行動する力を育むことをめざしています。当事者・地域・学校・企業・銀行・施設などと一緒にプログラムを考えていきます！

**Q** 福祉教育ってどんなことするの？

- A** 例えば、こんな取組みをしています。詳しくはお問い合わせください。【福祉教育の取組み一覧】
- 認知症サポーター養成講座
  - 高齢者疑似体験
  - 手話体験
  - 車いす体験
  - 障がい者の理解(アイマスク体験など)
  - 避難所運営ゲーム (HUG)

# ひらの支え合いバンク『フードパントリー』

『赤い羽根共同募金「いのちをつなぐ支援活動応援！～支える人を支えよう～」事業助成金』を活用して開催しました。コロナ禍の長期化により食糧支援が必要な方や潜在的に困っている人たちが相談やサービスにつながるきっかけになればと思い実施し、相談につながるがありました。開催に際しては、地域団体や関係機関、企業、ボランティアに協力していただきました。また、フードドライブも同時に開催しました。たくさんの食糧の寄付をいただき、ありがとうございました！こういった活動を通じて、平野区全体でつながり・支え合いを作っていくよう取り組みます。

## 実施報告 計500人

- ▶ 8月 1日(日) 平野区在宅サービスセンター
- ▶ 8月15日(日) 平野区在宅サービスセンター
- ▶ 10月27日(水) スマイルプラス
- ▶ 11月 7日(日) 平野区民ホール (みんな食堂まつり)
- ▶ 11月18日(木) コミュニティプラザ平野 (平野区民センター)
- ▶ 11月26日(金) 大阪市立クラフトパーク
- ▶ 12月 2日(木) 平野区老人福祉センター

## 協力団体・企業(敬称略)

- キューピー株式会社
- 生活協同組合おおさかパルコープ
- クリエポート株式会社
- 第一生命保険株式会社 大阪南支社平野本町営業オフィス
- Plow株式会社
- 株式会社マルタマフーズ
- 社会福祉法人 永寿福祉会
- 男性の居場所グループ「The 男組」



## 令和3年度 テーマ型共同募金

# 「ひらの支え合いバンク」

コロナの影響で経済的に困っている世帯の方が増えています。

「ひらの支え合いバンク」は、食糧や生活用品などをお届けすることで、経済的に困っている子どもたちや世帯の方をサポートするしくみです。集まった募金は、食糧等の購入費用に充てられます。



募集期間：令和4年1月～3月末

募金は平野区社会福祉協議会で受付していますので、ご協力よろしくお願ひします。

問合せ 平野地区募金会 TEL 06-6795-2525

## 善意銀行 (順不同、敬称略)

～ご寄付ありがとうございます～

令和3年9月から12月までの間に、次の方々から平野区社会福祉協議会 善意銀行への預託をいただきました。

皆様のお気持ちに感謝いたしますとともに、区内の福祉充実のために有効に活用させていただきます。

### 善意銀行への預託

- ▶ **金銭預託** 竹の子  
八上隆久  
大阪東部ヤクルト販売株式会社  
匿名
- ▶ **物品預託** 久恒由紀子：食品  
平野区民生委員児童委員協議会：食品

### 善意銀行払出

- ▶ **金銭払出** 平野宮町みんな食堂  
平野区成人の日記念のつどい実行委員会
- ▶ **物品払出** あずきちゃん食堂  
緊急食糧等提供事業

※善意銀行への預託は、税法上(所得税・市民税)の寄付金控除の対象になります。

## 平野区社会福祉協議会

### 賛助会員募集中!

平野区社会福祉協議会は、誰もが「住み慣れた地域で、安心して暮らせる福祉のまちづくり」を大きな目的として、福祉事業を推進しています。

その活動は、各種補助金や共同募金配分金の他、寄付金や会費によって成り立っています。

本会の趣旨にご賛同いただいた皆様からの会費は、区内の地域福祉を推進する重要な財源となっています。より充実した活動を展開できるよう、賛助会員としてご入会くださいますようお願いいたします。

年会費	個人	一口 1,000円
	法人・団体	一口 10,000円

※ただし、口数に制限はありません。

直接窓口へお越しいただくか、郵便局の下記口座へお払込みください。

※令和4年1月17日から払込取扱票での現金払込に加工料金が加わることになりました。ご注意ください。

- ▶ **加入者名** 社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会
- ▶ **口座番号** 00970-8-139180

問合せ TEL 06-6795-2525

## 平野区地域包括支援センター

### 職員募集

#### 業務内容

- ①総合相談業務、権利擁護業務等
- ②介護予防ケアプラン作成等

#### 必須資格

- ①「社会福祉士」「主任介護支援専門員」のいずれか
- ②「介護支援専門員」

### 平野区地域包括支援センターのここが良い!!

- 長年培ってきた地域支援のノウハウや、他部門との縦・横の繋がりがあ
- 中立公平な視点から、住民のための福祉活動の実践ができる
- 年間休日は多め(125日程度)
- 採用2か月後から年次有給休暇付与(4月採用の場合は15日)
- 正職員採用(大阪市社会福祉協議会採用)の実績あり

問合せ  
TEL 06-6795-1666  
採用担当：奥井

詳細はこちら



## 平野区社会福祉協議会 施設マップ・問合せ先



### くらしサポートセンター平野

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19 (平野区役所1階19番窓口)  
TEL 06-6700-9250 FAX 06-6700-9251  
メール kurasapo1@pure.ocn.ne.jp  
相談日 月～金曜日 午前9時～午後5時30分  
※祝日、年末年始を除く



### 平野区老人福祉センター

〒547-0004 大阪市平野区加美鞍作1-2-26  
TEL 06-6793-0880 FAX 06-6793-0868  
利用日 月～土曜日  
午前9時～午後5時30分  
※祝日、年末年始を除く



### 平野区社会福祉協議会

〒547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30 (平野区在宅サービスセンター)  
TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929  
利用日 月～金曜日 午前9時～午後7時  
土曜日 午前9時～午後5時30分  
※祝日、年末年始を除く

- 地域支援 生活支援体制整備事業
- 地域福祉活動コーディネーター事業
- 介護予防教室事業(にこにこ教室)
- 生活福祉資金貸付事務事業
- 居宅介護支援事業  
TEL 06-6795-2525
- 平野区ボランティア市民活動センター  
TEL 06-6795-2200
- 平野区地域包括支援センター  
TEL 06-6795-1666
- 平野区見守り相談室  
TEL 06-6795-2577
- 平野区あんしんさぼーと  
TEL 06-6795-2727

Ver. 3

# 平野区 つどいの場MAP

## 百歳体操 編

お問い合わせ TEL 06-6795-2525  
 平野区ささえ愛支援員 生活支援コーディネーター  
 令和4年3月発行

区内22地域では、各地域の特色にあわせて、気軽に参加でき、交流できる場所として、さまざまな「つどいの場（サロン活動）」を開催されています。

このマップでは、地域の「つどいの場」の一部を紹介しておりますので、「参加してみたい!」「どんなところ?」など気になる場所があれば、平野区社会福祉協議会までお問い合わせください。

今回のマップでは「百歳体操」を中心に掲載しております。区内各地で実施している「食事サービス」など、いろいろな地域の活動についてもっと知りたい方や、サロン活動を立ちあげてみたい方はぜひご連絡ください。

3月1日現在、新型コロナウイルス感染症の影響により多くの活動が変更、中止している状況です。詳しくは平野区社会福祉協議会TEL06-6795-2525までお問い合わせください。



地域名	番号	名称	開催時間	場所	住所	対象	費用
平野	①	ひらのすまいる	第2・4月曜日 10:00~	平野連合会館	平野上町2-5-22	平野地域住民	無料
新平野西	②	百歳体操	第2・4金曜日 13:30~	新平野西コミュニティ会館	背戸口3-3-12	新平野西地域住民	無料
平野南	③	いきいき百歳体操	金曜日 第1部 13:30~、第2部 14:30~	平野南会館老人憩の家	平野南3-11-53	平野南地域住民	無料
喜連	④	百歳体操	毎週水曜日 13:30~、14:30~	喜連の杜	喜連4-6-19 特養喜連の杜	喜連地域住民	無料
	⑤	いきいき百歳体操	第1・3木曜日、第2・4水曜日 10:00~12:00	喜連住宅集会所	喜連7-6-13	どなたでも	100円
	⑥	お達者クラブ	毎週金曜日 13:00	喜連住宅3棟集会所	喜連7-4	住宅居住者	無料
喜連東	⑦	百歳体操	毎週月曜日 9:00~	喜連第2住宅集会所	喜連4-10-1	喜友クラブ(老人会)の加入者	無料
	⑧	喜連東クラブ	隔週月曜日 14:30~	喜連東小学校	喜連東2-2-17	どなたでも	無料
喜連北	⑨	百歳体操	毎週火曜日 13:30~ 毎週木曜日 10:30~	喜連北老人憩の家	喜連1-8-18	喜連北地域住民	無料
	⑩	いきいき百歳体操	毎週月・木曜日 13:00~	ハイム東住吉集会所	喜連西5-1-8	ハイム東住吉住民	無料
加美	⑪	百歳体操	第1・3水曜日、第2・4金曜日 13:00~	加美老人憩の家	加美東2-9-3	65歳以上の方どなたでも	無料
	⑫	加美正北の集い	毎週木曜日 13:30~	加美正北老人憩の家	加美北6-15-25	65歳以上の地域住民	無料
加美南部	⑬	百歳体操	第3・4水曜日 11:00~	鞍作公園集会所	加美南1-11-20	どなたでも	無料
	⑭	パンジー	毎週金曜日 13:30~	平野加美グランドハイツ2号棟集会所	加美南2-5-2	グランドハイツ住民	無料
加美北	⑮	いきいき百歳体操	毎週水・金曜日 13:00~	ほっとホームわたの花	加美北4-12-35	どなたでも	無料



地域名	番号	名称	開催時間	場所	住所	対象	費用
長吉東部	16	さざんかの集い	第2・4火曜日 13:30~14:30	長吉東部会館	長吉六反5-10-19	長吉東部地域住民	無料
	17	ひまわりブラザーズ	毎週月曜日 13:30~	長吉出戸南住宅第1集会所	長吉出戸8-10-1		無料
	18	百歳体操	毎週月・金曜日 13:30~	長吉六反一町会集会所	長吉六反1-11-1		無料
	19	カーネーション	毎週月曜日 13:30~	長吉六反二町会集会所	長吉六反1-11-2		無料
	20	なごみ(体操)	第1・2火曜日 13:30~	長吉出戸南住宅第2集会所	長吉出戸8-3		無料
	21	出戸南紅葉会	毎週水曜日 13:30~	長吉出戸南住宅第3集会所	長吉出戸8-11-4		無料
長吉六反東	22	六友会	毎週水曜日 13:30~14:00	北住宅3号館集会所	長吉六反4-5	どなたでも	無料
長原東	23	1011クラブ	第2・4水曜日 13:00~16:00	長原東住宅10・11号館 集会所	長吉長原東1-11-25	長吉長原東地域住民	無料
	24	16町会クラブ	毎週火曜日 13:30~	長原東住宅16号館集会所	長吉六反3-11		無料
	25	8号館 友の会	毎週木曜日 13:00~	長原東住宅8号館集会所	長吉長原東1-11-18		無料
	26	寿弘会	毎週水曜日 13:00~	川辺東住宅集会所	長吉川辺3-21-1		無料
	27	百寿会	毎週月曜日 13:30~	長原東住宅13号館集会所	長吉長原東2-7-13		無料
長吉六反	28	六反クラブ	第2水曜日 13:30~ 第4水曜日 13:00~	六反会館	長吉六反2-10-15	長吉六反地域住民	無料
長吉西部	29	いきいき百歳体操	毎週水曜日 10:00~	長吉川辺老人憩の家(川辺八幡神社横)	長吉川辺1-4-38	長吉西部地域住民	無料
	30	長原長朗会	毎週水曜日 10:00~、日曜日 13:30~	長吉長原老人憩の家	長吉長原3-9-10		無料
	31	楽笑会	毎週月曜日・金曜日 13:00~13:30	長吉長原西住宅集会所	長吉長原西3-10-6		無料
長吉出戸	32	あっぷ長吉第2	毎週水曜日 10:00~	長吉第2住宅集会所	長吉出戸1-5-6	長吉出戸地域住民	無料
	33	百歳体操	毎週月曜日 14:00~	出戸西住宅第2集会所	長吉出戸2-11		無料
	34	百歳体操	毎週水曜日 13:00~	出戸西住宅第1集会所	長吉出戸2-19		無料
瓜破	35	いきいき百歳体操	第2・4火曜日 14:00~15:00	さざなみ会館	瓜破7-2-7	瓜破地域住民	無料
	36	すずらん	毎週月曜日 10:00~11:00	瓜破2丁目住宅 集会所	瓜破2-4	瓜破2丁目住宅住民	無料
瓜破西	37	百歳体操	毎週火曜日(第5は休み) ①13:30~、②14:15~	瓜破西老人憩の家	瓜破6-2-6	どなたでも	無料
瓜破東	38	たんぼぼ	毎週水曜日(第5は休み) 13:30~14:30	瓜破東老人憩の家	瓜破東4-5-69	どなたでも	無料
	39	クローバー	毎週水曜日 13:30~14:30	瓜破東第3住宅1号館集会所	瓜破東2-2-3		無料
瓜破北	40	瓜北コスモス	毎週水曜日 10:30~11:30(第5は休み)	瓜破北連合町会集会所	瓜破西1-5-25	どなたでも	無料
	41	いきいき百歳体操	毎週月曜日(第5は休み) ①14:00~(女性)、②15:00~(男性)	瓜破西第2住宅集会所	瓜破西1-1		無料