

イベントの紹介や実施報告などの情報を発信
しています。ぜひ遊びに来てくださいね！

🔍 浪速区社会福祉協議会 🔍 検索



ホームページ



facebook



LINE

区社協発行情報誌

高齢者の方々の
お役に立てる情報誌

浪速区社会福祉協議会だより

わになろなにわ

発行

社会福祉法人
大阪市浪速区社会福祉協議会

入手場所

浪速区社会福祉協議会
浪速区役所 など

浪速区生活支援
コーディネーターだより

なにわえまち通信

発行

社会福祉法人
大阪市浪速区社会福祉協議会

入手場所

浪速区社会福祉協議会
浪速区役所 など

発行

社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会
生活支援体制整備事業
浪速区地域包括支援センター

〒556-0011 大阪市浪速区難波中3-8-8(浪速スポーツセンター1階)

TEL 06-6636-6027 FAX 06-6636-6028

URL <https://www.naniwa-ku-cosw.or.jp>

Mail waninaro@naniwa-ku-cosw.or.jp

令和8年3月発行

浪速区

高齢者の 便利帳 2026



目次

- P.01 | 目次
- P.02 | 地域の相談窓口(各サポーター)
- P.03 | 浪速区つどいの場マップ 全域
- P.05 | 浪速区つどいの場マップ 各地域
 - P.05 | 難波・元町
 - P.07 | 立葉・幸町
 - P.09 | 塩草
 - P.11 | 浪速
 - P.13 | 大国
 - P.15 | 敷津
 - P.17 | 恵美
 - P.19 | 新世界
 - P.21 | 日東
 - P.23 | 日本橋
- P.25 | 認知症カフェ・集う場
- P.26 | 浪速区老人福祉センター・浪速区老人クラブ
- P.27 | 高齢者の総合相談窓口・その他の相談窓口
- P.28 | 認知症の相談窓口・家族の会・当事者の会
- P.29 | あんしんさぽーと事業
- P.30 | 見守り相談室
- P.31 | 生活支援コーディネーター
- P.32 | 浪速区ボランティア・市民活動センター
- P.33 | スケジュール表 2026年度版
- P.45 | 活動拠点・大阪市介護予防ポイント事業
- P.46 | A(ええ)ケアカード・情報冊子

おことわり 掲載しています活動・行事につきましては変更・中止となる場合があります。

地域の相談窓口(各サポーター)

身近な相談窓口として、各地域の「地域福祉サポーター」がご相談をうかがい必要なサービス・機関などにおつなぎします。また、区民やそのご家族を対象に車いすの貸出しも行います。

※常時、駐在ではありませんので、電話がつかない場合は、浪速区社会福祉協議会(06-6636-6027)までご連絡ください。

地図番号
2

元町老人憩の家

- 場所 浪速区元町3-9-16
- 電話 06-6649-6718
- 担当地域 難波・元町

地図番号
6

立葉会館老人憩の家

- 場所 浪速区立葉2-4-20
- 電話 06-6567-0530
- 担当地域 立葉・幸町

地図番号
9

塩草連合老人憩の家

- 場所 浪速区塩草1-4-3
- 電話 06-6567-2166

地図番号
10

浪速地域 ネットワーク事務所

- 場所 浪速区浪速東3-8
浪速南公園集会所内
- 電話 06-6568-2335

地図番号
11

大国集会所

- 場所 浪速区大国3-10-22
- 電話 06-6634-1232

地図番号
12

敷津連合会館

- 場所 浪速区敷津西1-8-28
- 電話 06-6634-2818

地図番号
14

恵美会館

- 場所 浪速区恵美須西
2-13-30
- 電話 06-6643-7461

地図番号
15

新世界老人憩の家

- 場所 浪速区恵美須東2-1-4
- 電話 06-6643-4111

地図番号
22

日東老人憩の家

- 場所 浪速区下寺2-2-12
- 電話 06-6644-0336

地図番号
23

日本橋連合会館 老人憩の家

- 場所 浪速区日本橋西
1-8-18
- 電話 06-6645-1283

浪速区つどいの場マップ 全域

浪速区はみんなが集える
あったかい場所がたくさん

お問い合わせ
社会福祉法人
大阪市浪速区社会福祉協議会
〒556-0011
大阪市浪速区難波中3-8-8
TEL 06-6636-6027
FAX 06-6636-6028

いきいき百歳体操については
浪速区保健福祉センター TEL 06-6647-9968

8
幸町会館
幸町3-1-25
☎️📍

5
木津川コミュニティ会館
木津川1-5-12
☎️📍

6
立葉会館老人憩の家
立葉2-4-20
☎️📍📺📺📺

7
大浪橋住宅集会所
久保吉2-1-1
📍

9
塩草連合老人憩の家
塩草1-4-3
☎️📍📺📺📺

10
浪速地域ネットワーク事務所
浪速東3-8 浪速南公園集会所内
☎️📍📺

浪速区つどいの場 R7.2.1 現在

- ☎️ ふれあい喫茶サロン
- A** 🚲 車いす貸出し
- B** 🧘 いきいき百歳体操
- C** 🎵 元気はつらつ教室
- D** 🍽️ ふれあい型食事サービス



24
塩草連合北集会所
桜川2-2-1
☎️📍

3
ローレルコート難波
湊町1-4-36
📍

1
難波地域集会所
浪速スポーツセンター 1F
難波中3-8-8
📍📺

23
日本橋連合会館
老人憩の家
日本橋西1-8-18
☎️📍📺📺📺

22
浪速区老人福祉センター (1F)
日東老人憩の家 (1F)
下寺2-2-12
☎️📍📺

21
日本橋振興町会集会所
日本橋5-16-43
☎️📍

20
日東雲井橋会館
下寺2-7-13
☎️📍

19
日本橋5丁目住宅
東集会所
日本橋5-3
📍

18
日本橋南振興町会
集会所
日本橋5-15-2
☎️📍📺📺

17
日本橋西振興町会
集会所
日本橋西2-2-1
☎️📍

16
逢下会館 下寺3-17
(現在はいきいき百歳体操は休止中)
📍

15
新世界老人憩の家
恵美須東2-1-4
☎️📍📺📺

12
敷津連合会館
敷津西1-8-28
☎️📍📺📺📺

11
大国集会所
大国3-10-22
☎️📍📺📺📺

13
敷津東住宅集会所
敷津東3-5-1
📍

14
恵美会館
恵美須西2-13-30
☎️📍📺📺📺

 ふれあい型高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で事前申し込みが必要です。

難波 🕒 第3(水) 12:00~

📍 難波地域集会所 (浪速スポーツセンター内) **1**

💰 350円

元町 🕒 第2(木)(1月第3) 11:30~

📍 元町老人憩の家 **2**

💰 350円

 百歳体操

対象 60歳以上 ※体操は約30分ほど

難波 🕒 毎週(月・金) 14:30~

📍 難波地域集会所 **1**

💰 無料

元町 🕒 毎週(月・木) 13:30~

📍 元町老人憩の家 **2**

💰 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

 元気はつらつ教室 (介護予防教室)

対象 65歳以上

🕒 毎月第4(火) 13:30~15:00

📍 難波元町西会館公園の家 **4**

💰 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

 認知症カフェ

※申し込みは不要です。

オレンジカフェ なにわ **A**

🕒 毎月第2(土) 14:00~16:00 (1月と8月はお休み)

📍 浪速区社会福祉協議会2階

💰 100円

認知症の方やそのご家族の居場所、交流の場です。



!! この看板が目印!!

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027

住所 元町 2-14-23

住所 元町 3-9-16

電話 06-6649-6718

ふれあい型高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

立葉 🕒 毎月第2・4(火) 11:30 ~
📍 立葉会館老人憩の家 **6**
🛒 350円

幸町 🕒 毎月第3(土) 11:30 ~
📍 幸町会館 **8**
🛒 400円

ふれあい喫茶 🛒 メニューはおおむね100円から~

立葉 チロリン村
🕒 毎月第2(日) 13:30 ~ 15:30
📍 木津川コミュニティ会館 **5**
憩
🕒 毎月第4(日) 12月のみ第3(日)
13:30 ~ 15:30
📍 立葉会館老人憩の家 **6**

幸町 レモン
🕒 毎月第3(月)
令和8年4月から
11:00 ~ 13:00
📍 塩草連合北集会所 **24**

百歳体操 **対象** 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎週(木) 13:30 ~
📍 大浪橋住宅集会所 **7**
🛒 無料

🕒 基本毎週(木) 13:30 ~
(第3木除く)
📍 立葉会館老人憩の家 **6**
🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

元気はつらつ教室 (介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第3(木) 13:30 ~ 15:00
📍 立葉会館老人憩の家 **6** 🛒 無料
※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

高齢者の総合相談窓口

難波ブランチ **D** 🕒 平日9:00 ~ 17:30
担当地域 📍 特養なにわ内
立葉・幸町・塩草 📞 06-6568-1230

高齢の方やそのご家族、または地域の方からの相談窓口です。困ったときは一人で悩まずにご相談ください。電話または訪問にてお話を聞き、一緒に考え、適切なサービスや支援におつなぎします。


※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027

The map shows the following facilities and their locations:

- 8 幸町会館**: 住所 幸町 3-1-25
- 5 木津川コミュニティ会館**: 住所 木津川 1-5-12
- 6 立葉会館老人憩の家**: 住所 立葉 2-4-20
- 7 大浪橋住宅集会所**: 住所 久保吉 2-1-1
- 24 塩草連合北集会所**: 住所 桜川 2-2-1
- D 難波ブランチ**: 住所 幸町 2-3-11, 電話 06-6568-1230

Other landmarks on the map include: 阪神なんば線, 桜川公園, 立葉町公園, 芦原公園, 大浪通り, 汐見橋, 南海汐見橋線, 新なにわ筋, あみだ池筋, 立葉, 塩草, 難波桜川, なにわ病院, 桜川 千日前通, 幸町.

 ふれあい型
高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

🕒 毎月第2・3(水) 11:30 ~

📍 塩草連合老人憩の家 **9**

🛒 300円

 ふれあい喫茶

にここ

🕒 毎月第4(水)
10:30 ~ 12:00

📍 塩草連合老人憩の家 **9**

🛒 メニューはおおむね100円から

 百歳体操 **対象** 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎週(火・金)9:45 ~

📍 ローレルコート難波
コミュニティルーム **3**

🛒 無料

※現在はローレルコート難波の住民のみ

 元気はつらつ教室
(介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第2(木) 13:30 ~ 15:00

📍 塩草連合老人憩の家 **9** 🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

 認知症カフェ ※申し込みは不要です。

オレンジカフェ そんぼの家

🕒 毎月第2(金) 14:00 ~ 16:00

📍 SOMPOケア そんぼの家なんば

🛒 無料

認知症の方やそのご家族の居場所、交流の場です。

🕒 毎月 第1~4(火)
10:30 ~

📍 塩草連合老人憩の家 **9**

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



幸町
富永病院
JR難波
なにわ筋
塩草
あみだ池筋
3 ローレルコート 難波
関西本線
立葉
稲荷
浪速公園
難波中
塩草立葉小
塩草2
塩草公園
住所 湊町 1-4-36
オレンジカフェ そんぼの家
住所 稲荷 1-12-7
電話 06-6568-2203
9 塩草連合老人憩の家
住所 塩草 1-4-3
電話 06-6567-2166



☕ ふれあい喫茶

さくら(軽食)

🕒 毎月第1(月)

令和8年4月から 11:00 ~ 13:00

📍 浪速地域ネットワーク事務所 10

🛒 メニューはおおむね100円から

さくら(カレー)

🕒 毎月第3(水)

11:00 ~ 12:30

📍 浪速地域ネットワーク事務所 10

🛒 400円

👤 百歳体操

対象 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎週(月)13:30 ~

📍 浪速地域ネットワーク事務所 10

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

👤 元気はつらつ教室 (介護予防教室)

対象 65歳以上

🕒 毎月 第4(水) 13:30 ~ 15:00

📍 浪速地域ネットワーク事務所 10

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

👤 高齢者の総合相談窓口

浪速ランチ B 🕒 平日9:00 ~ 17:30

担当地域
浪速・大國

📍 スワンなにわ内
📞 06-6556-6268

高齢の方やそのご家族、または地域の方からの相談窓口です。困ったときは一人で悩まずにご相談ください。電話または訪問にてお話を聞き、一緒に考え、適切なサービスや支援におつなぎします。

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



B 浪速ランチ



住所 浪速区浪速西 2-11-6

電話 06-6556-6268



10 浪速地域ネットワーク事務所




住所 浪速区浪速東 3-8

浪速南公園集会所内

電話 06-6568-2335



 ふれあい型
高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

🕒 毎月第2・4(木)
11:30～

📍 大国集会所 11

🛒 300円

 ふれあい喫茶

なでしこ

🕒 毎月第1・3(木)
10:00～12:00

📍 大国集会所 11

🛒 メニューはおおむね100円から

 百歳体操 **対象** 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎週(木)12:15～

📍 大国集会所 11

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

 元気はつらつ教室
(介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第1火曜日
13:30～15:00

📍 大国集会所 11 🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

 認知症カフェ

オレンジカフェ大国

🕒 毎月第3(土)
14:00～16:00

📍 キュアオールレンタル内相談室

🛒 無料

認知症の方やそのご家族の居場所、交流の場です。



※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027

オレンジカフェ大国

住所 大国 1-2-21
NICビル 502
(※5月移転予定)

電話 06-6649-3500

11 大国集会所

住所 大国 3-10-22

電話 06-6634-1232

大国町北公園
大国町南公園
大国小
なにわ生野病院
今宮高
木津中
新今宮

**ふれあい型
高齢者食事サービス**

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

🕒 第2(火) (原則) 11:30 ~ 12:30ごろ

📍 敷津連合会館 **12**

🛒 400円

🕒 第1金曜

📍 敷津東住宅集会所 **13**

🛒 300円

ふれあい喫茶

たぶの木

🕒 毎月第4(火) ※おやじ喫茶開催時以外
10:30 ~ 12:00

📍 敷津連合会館 **12**

🛒 メニューはおおむね100円から

おやじ喫茶 (男性スタッフで開催)

🕒 6・10・3月の第4(火)10:30~12:00

📍 敷津連合会館 **12**

🛒 やきそば200円
その他メニューは100円から

百歳体操

対象 60歳以上 ※体操は約30分ほど

🕒 毎月第2・4・5(金)
13:30 ~

📍 敷津東住宅集会所 **13**

🛒 無料

🕒 基本毎月第1・3(火)

①10:30 ~

②11:30 ~

📍 敷津連合会館 **12**

🛒 無料

🕒 基本毎月第2(木)

①13:30 ~

②14:30 ~

📍 敷津連合会館 **12**

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

**元気はつらつ教室
(介護予防教室)**

対象 65歳以上

🕒 毎月 第4(木) 13:30 ~ 15:00

📍 敷津連合会館 **12** 🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

誰でも参加できる喫茶

喫茶サロン 赤とんぼ

🕒 毎月第3(金)
14:00 ~ 16:00

📍 敷津東住宅集会所 **13**

🛒 メニュー 100円から

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



12 敷津連合会館



住所 敷津西 1-8-28


電話 06-6634-2818

13 敷津東住宅集会所



住所 敷津東 3-5-1 (敷津東住宅 1階)



 ふれあい型
高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

🕒 第4(火) 12:00 ~ 13:00ごろ

📍 恵美会館 14

📁 400円

 ふれあい喫茶

ほほえみ

🕒 毎月第1(火)
12:30 ~ 14:30

📍 恵美会館 14

📁 メニューはおおむね100円から

 百歳体操 **対象** 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎月第2・3(火) 14:00 ~

📍 恵美会館 14

📁 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

 元気はつらつ教室
(介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第2(水)
13:30 ~ 15:00

📍 恵美会館 14

📁 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



恵美公園

※ 会館南側広場グランドおよびテニスコートは令和8年夏~令和9年3月頃まで工事予定です。

住所 恵美須西 2-13-30

14 恵美会館



住所 恵美須西 2-13-30

電話 06-6643-7461



🍴 ふれあい型高齢者食事サービス **対象** おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。
🕒 毎月第3(金) 12:00 ~ 13:00ごろ 📍 新世界老人憩の家 **15** 🛒 400円

👤 百歳体操 **対象** 60歳以上
※体操は約30分ほど

🕒 毎週(火)13:30 ~
📍 新世界老人憩の家 **15**
🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

**👤 元気はつらつ教室
(介護予防教室)** **対象** 65歳以上

🕒 毎月第4(金) 13:30 ~ 15:00
📍 新世界老人憩の家 **15**
🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

👤 高齢者の総合相談窓口

📍 日本橋
🕒 平日9:00 ~ 17:30
📍 恵美須東2-1-4
担当地域
恵美・新世界
日東・日本橋
📞 06-6632-2340

高齢の方やそのご家族、または地域の方からの相談窓口です。困ったときは一人で悩まずにご相談ください。電話または訪問にてお話を聞き、一緒に考え、適切なサービスや支援におつなぎします。

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



15 新世界老人憩の家



住所 恵美須東 2-1-4
電話 06-6643-4111

C 日本橋ランチ



住所 恵美須東 2-1-4
電話 06-6632-2340



**ふれあい型
高齢者食事サービス**

対象 おおむね65歳以上で
事前申し込みが必要です。

🕒 第2・4(火)
11:30～12:30ごろまで

📍 日東雲井橋会館 **20** 🛒 350円

🕒 第4(金) 11:30～12:30ごろまで

📍 日本橋南振興町会集会所 🛒 350円

ふれあい喫茶

愛
🕒 毎月第1・3(火) 11:00～13:30

📍 日東雲井橋会館 **20**
🛒 メニューはおおむね100円から

そよかせ
🕒 毎月第3(日) 13:00～15:00

📍 日本橋西振興町会集会所 **17**
🛒 メニューはおおむね100円から

百歳体操 **対象** 60歳以上 ※体操は約30分ほど

🕒 毎週(火)13:30～

📍 日本橋5丁目
住宅東集会所 **19**

🛒 無料

🕒 毎週(月・木)10:00～

📍 日本橋南
振興町会集会所 **18**

🛒 無料

🕒 毎週(火・金)
①10:15～ ②10:45～

📍 浪速区老人福祉センター **22**
🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当(06-6647-9968)までお問い合わせください。

元気はつらつ教室(介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第1(水) 13:30～15:00

📍 浪速区老人福祉センター **22** 🛒 無料

🕒 毎月 第2(金) 13:30～15:00

📍 日本橋南振興町会集会所 **18** 🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当(06-6636-6027)までお問い合わせください。

カレー

あじさい
🕒 毎月第2(日)11:30～13:00
1月、8月は休み

📍 日本橋南
振興町会集会所 **18**

🛒 300円 大盛り400円

**誰でも
参加できる喫茶**

にちなんサロン
🕒 毎週(火)
10:00～12:30

📍 日本橋南
振興町会集会所 **18**

🛒 100円から

認知症カフェ
※申し込みは不要です。

なにわクラフトカフェ
🕒 毎月第2(木)
13:30～15:00

📍 浪速区老人福祉センター **22**
🛒 100円

認知症の方やそのご家族の居場所、
交流の場です。

※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027

20 日東雲井橋会館



住所 下寺 2-7-13



**浪速区
老人福祉センター**



住所 下寺 2-2-12
電話 06-6643-0792

22

日東老人憩の家



住所 下寺 2-2-12
電話 06-6644-0336



**19 日本橋5丁目住宅
東集会所**



住所 日本橋 5-3



**17 日本橋西振興町会
集会所**



住所 日本橋西 2-2-1



**18 日本橋南振興町会
集会所**



住所 日本橋 5-15-2



 ふれあい型高齢者食事サービス

対象 おおむね65歳以上で事前申し込みが必要です。

🕒 第3(火) 11:30 ~ 12:30ごろまで 📍 日本橋連合会館老人憩の家 **23** 🛒 300円

 ふれあい喫茶

グー・チョコキ・パー

🕒 毎月第1・3(土) 13:00 ~ 15:00 📍 日本橋振興町会集会所 **21**

🛒 メニューはおおむね100円から

 百歳体操 **対象** 60歳以上

※体操は約30分ほど

🕒 毎週(月・木) 13:30 ~

📍 日本橋連合会館老人憩の家 **23**

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区保健福祉センター 地域保健活動担当 (06-6647-9968) までお問い合わせください。

 元気はつらつ教室 (介護予防教室) **対象** 65歳以上

🕒 毎月 第3(水) 13:30 ~ 15:00

📍 日本橋連合会館老人憩の家 **23**

🛒 無料

※ 見学・参加を希望される方は、浪速区社会福祉協議会 介護予防担当 (06-6636-6027) までお問い合わせください。

 誰でも参加できる喫茶

レトロなおしゃべりサロンおくらと

対象 現在は御蔵跡地域在住の方が対象です。

🕒 毎月第2・4(金) 13:00 ~ 14:30

📍 御蔵跡振興町会事務所 🛒 100円から



※日程、時間、金額などは諸事情により変更する場合があります。

問合せ先 浪速区社会福祉協議会 地域支援担当 電話 06-6636-6027



住所 日本橋東 1-1-8



23 日本橋連合会館 老人憩の家



住所 日本橋西 1-8-18

電話 06-6645-1283

21 日本橋 振興町会集会所



住所 日本橋 5-16-43

認知症カフェ

認知症の人やその家族の居場所、交流の場です。

オレンジカフェなにわ

場所 浪速区社会福祉協議会2F
(難波中3-8-8
浪速スポーツセンター内)

日時 毎月第2(土) 14:00～16:00
【1月と8月は休み】

電話 06-6636-6027 **料金** 100円

地図番号
22

なにわクラフトカフェ

場所 浪速区老人福祉センター
(下寺2-2-12)

日時 毎月第2(木) 13:30～15:00

電話 06-6643-0792 **料金** 100円

オレンジカフェ大国

場所 キュアオールレンタル内相談室
(大国1-2-21NICビル502)
※5月移転予定

日時 毎月第3(土) 14:00～16:00

電話 06-6649-3500 **料金** 無料

オレンジカフェ そんぽの家

場所 そんぽの家なんば(稲荷1-12-7)

日時 毎月第2(金) 14:00～16:00

電話 06-6568-2203 **料金** 無料

集う場

地図番号
18

にちなんサロン

日時 毎週(火) 10:00～12:30

場所 日本橋南振興町会集会所

料金 100円

レトロなおしゃべりサロン おくらと

日時 毎月第2・4(金) 13:00～14:30

場所 御蔵跡振興町会事務所(日本橋1-1-8)
※現在参加対象者は御蔵跡地域在住の方と
なっています。

料金 100円から

地図番号
13

喫茶サロン赤とんぼ

日時 毎月第3(金) 14:00～16:00

場所 敷津東住宅集会所

料金 100円から

地図番号
22

浪速区老人福祉センター

大阪市在住の60歳以上の方を対象に、いろいろな事業で「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を応援します。

- 介護予防の様々な講座(百歳体操や体操教室、教養講座など)
- ラジオ体操 ●脳トレペーパー ●クラフトカフェ ●サークル活動
- ボランティア活動 ●浪速区老人クラブ連合会の窓口

※詳しくは、毎月15日発行の「センターだより」をご覧ください。
(各地域の会館、区役所、図書館、病院等に設置していただいています。)

場所 浪速区下寺2-2-12 **電話** 06-6643-0792

利用日時 月～土曜日 午前10時～午後5時(日曜日、祝祭日、年末年始を除く)

対象 大阪市在住の60歳以上の方

お気軽にお問い合わせください。

浪速区老人クラブ

多彩な活動を通して、楽しく仲間づくりをしていきましょう。
体験からでもOKです。

- 百歳体操 ●グランドゴルフ ●健康ウォーキング ●モルック
- ディスコン ●フロアカーリング ●カラオケ ●手芸 ●健康講座
- 防犯防災講座 ●バスツアー(日帰り旅行、社会見学、一泊研修)
- 大老連だより(年2回発行)、区老連新聞「なにわ」発行

※会費は単位クラブで異なりますが、年会費1,200円～3,000円です。

老人クラブに関してのご質問は

浪速区老人クラブ連合会 事務局

場所 大阪市浪速区老人福祉センター内 **電話** 06-6643-0792

高齢者の総合相談窓口

高齢者の方が地域で安心して“その人らしい生活”を続けられるように、様々な機関と協力しながら支援します。

地図番号
A

浪速区地域包括支援センター **場所** 〒556-0011 浪速区難波中3-8-8
(浪速スポーツセンター内)
担当地域
浪速区全域／難波元町、敷津 **電話** 06-6636-6029
利用可能日時 (月～金) 9:00～19:00 (土) 9:00～17:30
【日・祝日・12月29日～1月3日は休み】

地図番号
B

浪速ランチ **場所** 〒556-0026 浪速区浪速西2-11-6
(スワンなにわ内)
担当地域
浪速、大国 **電話** 06-6556-6268
利用可能日時 (月～金) 9:00～17:30
【土・日・祝日、12月29日～1月3日は休み】

地図番号
C

日本橋ランチ **場所** 〒556-0002 浪速区恵美須東2-1-4
担当地域
恵美、新世界、日東、日本橋 **電話** 06-6632-2340
利用可能日時 (月～金) 9:00～17:30
【土・日・祝日、12月29日～1月3日は休み】

地図番号
D

難波ランチ **場所** 〒556-0021 浪速区幸町2-3-11
(特養なにわ内)
担当地域
立葉、幸町、塩草 **電話** 06-6568-1230
利用可能日時 (月～金) 9:00～17:30
【土・日・祝日、12月29日～1月3日は休み】

その他の相談窓口

地図番号
E

くらしサポートセンターなにわ 浪速区在住で、経済的な問題等生活にお困りの方
に対し相談や必要な支援をおこなう。
利用可能日時
(月～金) 9:00～17:30
【土・日・祝日、12月29日～1月3日は休み】
場所 浪速区敷津東1丁目4-20
浪速区役所4階
電話 06-6536-8861

大阪市消費者センター

利用可能日時
(月～土) 10:00～18:00
※消費生活相談の受付は17:00まで
【日・祝日、12月29日～1月3日は休み】
消費生活に関する相談窓口。消費者トラブルを防止するための出前講座も実施。
相談費用は無料。ただし大阪市にお住まいの消費者の方に限ります。
電話 (消費者生活相談専用窓口)
06-6614-0999

認知症の相談窓口

浪速区オレンジチーム

認知症になっても本人の意思が尊重され、自分らしく生活していけるように、浪速区医師会の認知症サポート医と医療、介護、福祉職のチーム員が、ご本人やご家族、地域の方や関係者などからのご相談に応じます。気になる方がおられましたらお気軽にご相談ください。若年性認知症の方のご相談もお受けしております。

対象となる方は？

- 40歳以上の在宅生活をされている認知症の方や疑いのある方で、
- 認知症の診断を受けていない方
 - 継続的な医療サービスを受けていない方
 - 適切な介護サービスに結びついていない方
 - 診断されたが、介護サービスが中断している方
 - 認知症の症状が顕著なため、対応に困っている方

浪速区オレンジチーム (浪速区地域包括支援センター内)

電話 06-6636-6071 **FAX** 06-6636-6028
【月～土(祝日・年末年始を除く)9:00～17:30】

浪速区介護家族の会「なでしこ家族会」

介護をされている皆さんと
気軽に語り合えるグループです。

介護に疲れていませんか？頑張りすぎていませんか？

「夫が認知症でこの先不安だな・・・」「親が寝たきりになって介護が大変・・・」
介護をしている家族や介護経験者同士が一人で悩みを抱え込まないように日々の不安や苦勞など、ざっくばらんに話したり、情報交換などを行っています。不安を分かち合うことで心が安らぐことができます。お気軽に家族会にお越しください。

問合せ先

場所 浪速区社会福祉協議会 **電話** 06-6636-6027

開催日時 毎月第4火曜日 13:30～15:00

認知症当事者の会「歩みの会」

認知症の人が集まって
楽しく活動する場です。

当事者の方の生きがい・やりがい、居場所づくりを目的とし、当事者の方たちが主体となって、毎回やりたいことを話し合い、楽しい企画を行っています。
介護家族の会「なでしこ家族会」と同時時間帯に開催しています。ご家族の方は家族会へ参加し、お互いに充実した時間を過ごしませんか？

問合せ先

場所 浪速区社会福祉協議会 **電話** 06-6636-6071

開催日時 毎月第4火曜日 13:30～15:00
(浪速区オレンジチーム)

判断能力に不安のある方が自立した日常生活をおくれるよう、あんしんさぽーとがお手伝いします。

1 福祉サービスなど
利用援助

福祉サービスなどの利用に関する情報の提供や相談、苦情を解決するための手続きを支援します。

2 金銭管理サービス

家賃の振り込み、生活費のお届けなど日常の金銭管理をお手伝いします。

3 預かりサービス

紛失や盗難防止のため、大切な書類をお預かりします。

利用できる方

認知症・知的障がい・精神障がいなどにより判断能力に不安のある方で次のすべてに当てはまる方

- ・大阪市内に在住の方
- ・契約内容が理解できる方
- ・事業(サービス)を利用する意思がある方



計画的にお金の支払いができるか不安

通帳やはんこなどどこに置いたか忘れてしまう



利用できない方

判断能力に問題のない

- ・身体障がい者の方
- ・浪費、お金の管理が苦手な方

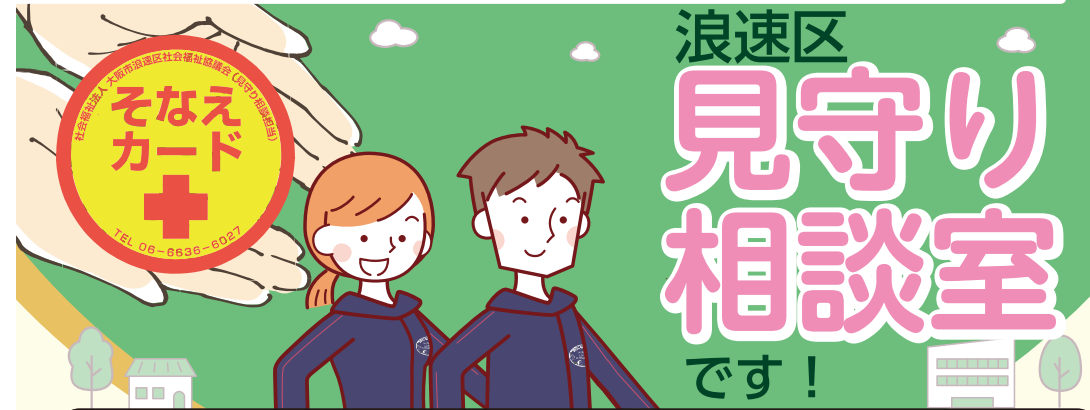
※判断能力が低下していて、あんしんさぽーと事業の契約内容が理解できない場合は、成年後見制度の対象となります。

※相談は無料
※サービス利用料…生活保護受給の方は無料。所得に応じて1回600円もしくは900円

問合せ先 浪速区社会福祉協議会

電話 06-6636-6027 あんしんさぽーと担当まで

お気軽にお問い合わせください。



要援護者名簿に登録を!

見守り相談室では、行政と地域の情報を集約し「要援護者名簿」を作成しています。この名簿は日ごろの見守り活動や災害時の避難支援の際にも活用されます。

対象となる方(下記参照)にご案内をお送りして、「同意」の方には手続きを行い、「そなえカード」をお渡ししています。

ご案内が届きましたら、登録希望の「同意」「不同意」を必ずご返信いただきますようお願いいたします。

※返信がない場合は、安否確認のため訪問または再発送させていただくことがあります。

こちらの書類をお送りします!

対象となる方

- 高齢者** ・要介護3以上、もしくは要介護2以下で認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上
- 障がい者** ・身体障がい者1・2級
・知的障がい者A
・精神障がい者1級
・視覚障がい・聴覚障がい者3・4級
・音声・言語機能障がい者3級
・肢体不自由者3級
- 難病患者** ・人工呼吸器装着等の医療機器などへの依存が高い方



社会福祉法人大阪市浪速区社会福祉協議会

浪速区見守り相談室

浪速区難波中3-8-8 浪速スポーツセンター1階

☎ 06-6636-6027

☎ 06-6636-6028

みんな“お悩み”ありませんか？



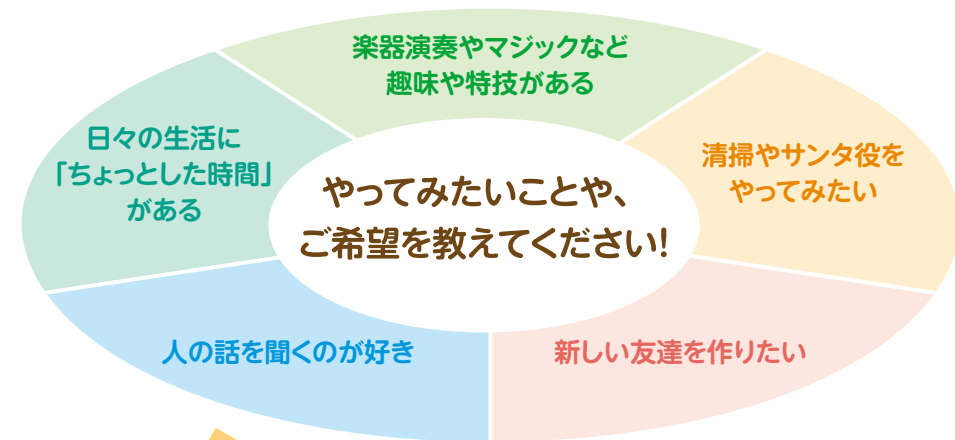
あなたの思いをつなぎます、ささえます。

問合せ先 生活支援コーディネーター

電話 06-6636-6027

ボランティア活動募集中!

「ボランティア活動ってどんなことをしたらいいんだろう?」「難しそう・・・」「活動するにはどうやって始めるんだろう?」と思われてませんか?本センターは、ボランティア活動のマッチングをはじめ区民のみなさんの「何かしたいな」という気持ちを活動にするお手伝いをしています。ボランティア活動には、特別な資格や経験は必要ありません。子どもたちとの交流やイベントのお手伝い、困っている人へのサポート、同じ趣味の人が集まったグループでの活動などいろんな形があります。「ちょっとした時間」や「好きなこと」「得意なこと」で新しい仲間と出会い、日々をもっと楽しくしてみませんか?



やってみたいはボランティアに

問合せ先 浪速区ボランティア・市民活動センター

電話 06-6636-6027

年間カレンダー
2026
April

令和8年 **4**月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

年間カレンダー
2026
May

令和8年 **5**月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

令和8年 6月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

令和8年 7月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 海の日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

令和8年 **8**月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 山の日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

令和8年 **9**月

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 スポーツの日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3 文化の日	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 勤労感謝の日	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1 元日	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

MEMO

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

活動拠点

大阪市シルバー人材センター

南部支部
60歳以上の方へ就労機会の提供。

利用可能日時

月～金曜日 9:00～17:30
(土、日、祝日、12月29日から1月3日 休館)

場所

天王寺区東高津町12-10
市立社会福祉センター 3階

電話

06-6765-6116

地図番号
H

難波市民学習センター

生涯学習に関する講座や活動機会の提供。貸室も承っております。お気軽にお問い合わせください。

利用可能日時

9:30～21:30(日・祝日は17:00まで、
第1・3水曜日、12/28～1/4は休館)

場所

浪速区湊町1丁目4-1
OCATビル4階

電話

06-6643-7010

地図番号
I

大阪祭典なにわ区民ホール (浪速区民センター)

イベント開催や貸室の提供。

利用可能日時

9:30～21:30
(12月29日～1月3日休館。
臨時休館する場合もございます)

場所

浪速区稲荷2丁目4-3

電話

06-6568-2171

地図番号
F

浪速図書館

休館日 月曜日、第3木曜日(祝・休日は開館)、
年末年始、蔵書点検期間

開館時間

火～金曜日10:00～19:00
(土、日、祝・休日は10:00～17:00)

場所

浪速区敷津西1丁目5-23

電話

06-6632-4946

大阪市介護予防ポイント事業

事前に研修を受け登録をした65歳以上の市民の方が、介護保険施設や保育所などの登録施設や利用対象者の方の自宅で、対象となる活動を行った場合に、ポイントが貯まります。実績に応じ貯まったポイントは、換金することができます。(年間上限10,000円)

問合せ先 大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当 電話 06-6765-5610

ホームページ <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>

A(ええ)ケアカード

ICT(情報通信技術)で医療と介護が手をつなぐオールマイティなケアができる医療と介護の診察券です。

■対象は誰なの？

A(ええ)ケアカード参加機関を利用されている方であれば、どなたでも利用可能です！浪速区民以外の方もOK！

■どうすればもらえるの？

Aケアカードに参加している医療機関・介護事務所で発行できます。かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーにAケアカードに参加しているか確認し、カードの発行について相談してください。

■お金はかかるの？ 無料でご利用いただけます。

詳しく知りたい方は、かかりつけの医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師・ケアマネジャー・ヘルパーにおたずねください。

企画・運営 浪速区在宅連携協議会/浪速区医師会/浪速区歯科医師会/浪速区薬剤師会/浪速区内訪問看護ステーション/浪速区介護事業所機構

協力 浪速区役所/浪速区社会福祉協議会・浪速区地域包括支援センター

■どのように使うの？

かかりつけの医療機関(病院・医院・歯科医院・薬局)、訪問看護ステーション、ケアマネジャー、ヘルパーにAケアカードをみせてください。すぐにあなたの最新の状況を確認してくれます。

■どんないいことがあるの？

医療と看護の情報を一つのカードにまとめることで、より適切な診療やアドバイス、介護サービスを受けることができます。また、おくすりや検査の重複もなくなるため、医療費の節約にもつながります。



情報冊子

くらしの便利帳

生活全般に役立つ情報を掲載。

入手場所

浪速区役所1階(窓口案内)
6階(総務課)

発行 大阪市、(株)サイネックス



ハートページ

介護保険の総合案内、介護サービス事業所のリストが、ほぼすべて掲載されています。

入手場所

浪速区保健福祉センター
地域包括支援センターなどで配布

発行

株式会社ベネッセキャリアオス(協力:大阪市)



浪速区防災マップ

もしもの時に必要な避難所や災害時の連絡先等の情報を掲載しています。

入手場所

浪速区役所
大阪祭典なにわ区民ホール
浪速図書館

発行 浪速区役所



災害時安否確認 ツール(ステッカー)

災害の時、玄関ドアなど目立つ場所に貼ることで、地域や消防隊などが、簡単に安全であることが確認できるようにするツール(ステッカー)です。

入手場所 浪速区役所

