

尼崎市立

老人福祉

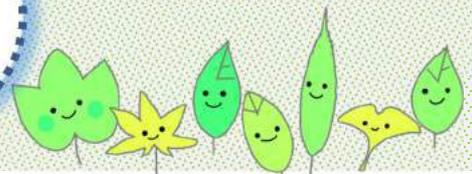
センターの
ご案内



仲間づくり あまりん

尼崎市内に5施設

- ☆ 総合老人福祉センター
- ☆ 老人福祉センター 鶴の巣園
- ☆ 老人福祉センター 千代木園
- ☆ 老人福祉センター 福喜園
- ☆ 老人福祉センターワークセンター 和楽園



利用方法

各センターの詳細は中をご覧ください。
インターネットでもご確認できます。

▶ WEBで

尼崎市社会福祉協議会

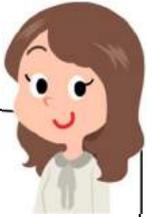
検索

老人福祉センターで何しよう？



老人福祉センターって何？

生きがいを高めることを目的として、健康増進・教養講座・レクリエーションなどの事業を行いながら、互いに協力し、仲良く楽しいひと時を過ごしていただく施設です。
ずっと続けられる趣味や楽しみが、きっと見つかりますよ！



最近、以前より体調に自信がなくて・・・。
病院に行くほどではないので、気軽に相談できる場所があればなあ。

老人福祉センターでは、医師が疑問に直接お答えする健康相談を無料で実施しています。
また、ご本人の日常の悩みや、高齢者を抱えるご家族の悩みなどの相談を随時お受けし、適切な窓口へ繋ぐ生活相談なども受け付けていますよ！



時間や場所に制約されず、マイペースでできる健康づくりはないかな？

それでは、ウォーキングはいかがですか？
尼崎市では、65歳以上の市民の方にウォーキングを推奨する尼崎いきいき100万歩運動事業を実施しています。
日々のウォーキングに加え、講習会、体力測定、歩行測定会など、みなさんの活動をサポートするイベントもありますのでおすすめです！



先日、転んじゃって・・・。
足腰に自信がなくなってきて、転倒する不安でいっぱいなの。

それなら、いきいき100歳体操やゲームなどを行っている“元気づくり工房”はいかがですか？※元気づくり工房のお申込みはお近くの地域包括支援センターもしくは尼崎市役所包括支援担当へ
その他にも、老人福祉センターではいつまでも自分らしく過ごしていただくために、毎日の体操や脳トレなど、さまざまな健康づくりに取り組みます。



老人福祉センターにはお風呂があるって聞きました！

はい。鶴の楽園・千代木園・福喜園・和楽園でご利用いただけます。
ご入浴時間は午前11時～午後3時まで、ご利用は無料です。
ご利用いただく曜日は各老人福祉センターによって異なりますので、裏表紙でご確認ください。



利用方法

市内在住の60歳以上の方で、施設のご利用を希望される方は、住所・氏名・年齢の確認できるもの（運転免許証・健康保険証等）・緊急時の連絡先をご持参ください。

総合老人福祉センター

総合老人福祉センターは中央地区の東難波町にあります。
健康講座や教養講座、地域社会交流事業、介護予防事業など
様々な事業、イベントを実施しています。
一度遊びに来てみませんか？



いきいき元気体操



筋力アップ体操

健康講座

- いきいき元気体操
- 筋力アップ体操
- 社交ダンス
- 元気！前向き！からだづくり
- 料理教室

など

教養講座

- ハッピーコーラス
- 筆ペン字
- 手芸
- ハガキ絵
- 爽快！脳トレ大学

など



ハッピーコーラス



筆ペン字を始めよう

地域社会交流事業

- 総合老人福祉センターまつり
- うたごえ広場
- なにわガーデンズカフェ
(認知症予防)

など



総合老人福祉センターまつり



なにわガーデンズカフェ



●花みすき尼崎(尼崎市老人クラブ連合会)●

高齢者の健康づくり・介護予防運動をはじめ、若手リーダーの育成や活用、老人クラブ未加入者への活動参加呼びかけを柱に、社会奉仕・社会参加事業、教養事業、健康増進事業等を企画ならびに実施しています。

老人福祉センター 千代木園



教養教室

- ペンと毛筆
- みんなで弾こう！ウクレレ
- はがきに描く水彩色えんぴつ画
- 着物と洋服のリフォーム
- チャレンジ！水彩画
- 気軽にコーラス
- はじめての陶芸
- オカリナ入門



武庫川沿いに立地し、春の桜・新緑・夏のセミ・秋の紅葉が心を和ませてくれます。

自然豊かな千代木園で、教養教室や体操教室を受講しませんか？



陶芸やリフォームの教室は、千代木園の特色のひとつです。



オカリナ入門



はじめての陶芸



着物と洋服のリフォーム



みんなで弾こう！ウクレレ

健康教室

- もりもり体操
(ストレッチやステップ体操等)
- ヨガセラピー
- 機能改善エクササイズ
(身体機能を高める体操)



ヨガセラピー



認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座
傾聴ボランティア養成講座も
あります。



傾聴ボランティア養成講座



機能改善エクササイズ

あなたの「楽しい」がきっと見つかります！

鶴

の

楽

園

老人福祉センター

健康増進・介護予防事業

歌ひろば・コーラス



60歳からの毎日体操



メロディ体操

フォークダンス
ヨガ…など



脳トレ



介護予防事業

教養学習事業



生きがいカレッジ



打楽器カホン

絵画・書道・手編み・英会話・手芸など



絵手紙

地域社会交流事業や社会参加活動の支援事業

シニアボランティア入門講座

ボランティアへの第一歩！

朗読ボランティア養成講座

絵本の読み聞かせや紙芝居など、
ボランティア活動の幅も
広がります。



傾聴ボランティアサークル
「傾聴鶴の集会」の活動風景

傾聴ボランティア養成講座

「心の援助」となる傾聴を
学んでみませんか？

※朗読・傾聴ボランティアは、サークル
に入会して継続的に活動続ける事が
できます。

各種イベントなど

お元気フェア(1回/年) ふれあい交流会(世代間交流)2回/年
新春落語会など



ビリヤード・囲碁・将棋

毎日
遊べます！

老人福祉センター 福喜園

老人福祉センターの
上手な活用法！

健康のため、できるだけ歩いて通いましょう！

自分に合った体操をしましょう！

自分に合った趣味を見つけましょう！

いろいろな人とおしゃべりを楽しみましょう！



福喜園は阪急武庫之荘駅より南東へ
徒歩3分で行ける、利便性抜群の老人福
祉センターです。

健康教室・教養教室ともに人気のある
教室が多く、毎日300人前後の方が目
的を持って利用されています。

あなたも老人福祉センターで生きが
いを見つけませんか？

主な教室

《趣味の教室》

コーラス・絵手紙・水彩画
生け花・折り紙・英会話・手編み
メッシュでつくるアクセサリー
かな書道など



《運動の教室》

ステップ体操・福喜園体操
チェア体操・ピラティス体操
フラダンスなど



主なサークル

- ・ラオケ愛好会・歌謡同好会・卓球愛好会・編み物同好会
- ・ボード同好会・舞踊同好会・手話勉強会・囲碁同好会

毎日できること

朝の体操（午前9時20分～）・囲碁・将棋（午前11時30分～）
ミニ卓球（終日）・オセロ（終日）

その他

福喜園まつり「のりのりフェスタ」

地域交流会 「ほっとひととき音楽会（南武庫之荘中学校）」

「世代間交流の集い（立花西小学校）」

ぶち・ボランティア講座では、「手話」の基礎を学んでいます。



ほっとひととき音楽会



ぶち・ボランティア講座「手話」



のりのりフェスタ（コーラス）



のりのりフェスタ（フラダンス）

老人福祉センター

ワークセンター和楽園

尼崎市内の老人福祉センターの中で唯一ワークセンター（高齢者の就労場所）を併設しているのが、この「和楽園」です。

「和楽園」は「大物公園」の一角にあり、四季を通して数々の豊かな木々の自然が満喫できます。

ここでは高齢者の各種相談に応じるとともに、教養の向上や健康の増進を目的とした教室の実施、囲碁・将棋などのレクリエーション、まつりや地域交流などのイベントを行っています。



【相談業務】



悩みに対する解決方法を一緒に考えましょう

「医師健康相談（健康座談会）」「生活相談」

【教養学習教室】



「自由に描く絵画」

何事にも挑戦するって大事ですね

「実用ボールペン字」「マイ・パッチワーク」
「やさしい絵手紙」「いいね！手編み」
「はじめての英会話」「これでOK！英会話」
「チャレンジ！英会話」「やさしい筆ペン」
「なつかしのハーモニカ」「川柳 de 遊ぼう」
「元気にコーラス」「素敵な手工芸」

【健康増進教室】



「みんなの毎日体操（ABCD）」

みんなで体を動かすのが楽しいね

「気軽に太極拳」「リラックスヨガ」「優雅にフラダンス」
「レクリエーションダンス」「健康づくり・はじめの一步」
「頭の体操・脳トレ」「シニア・ウォーキング教室」
「ずっと元気教室（介護予防）」

【地域社会交流事業】

和楽園まつり

（体操表彰、作品展、ステージ発表）
お笑い落語会 元気高齢者支援講座



「和楽園まつり」

【サークル活動】 パソコン、傾聴、ハーモニカ、舞踊（扇舞会・幸音会）、カラオケ

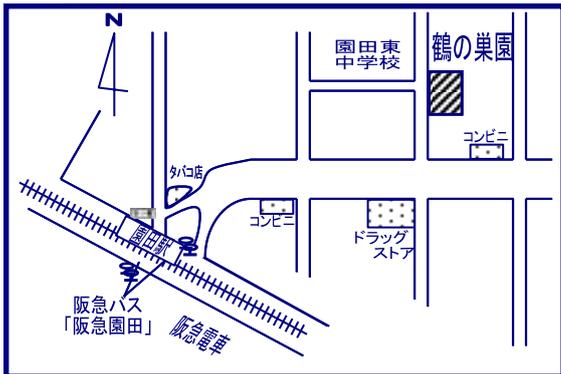
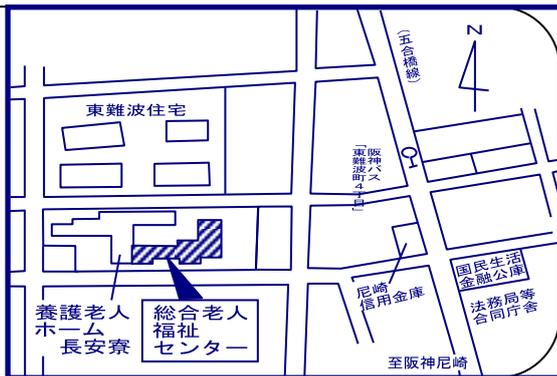
【その他】 囲碁・将棋、入浴等



老人福祉センター 開園時間 午前9時～午後5時30分

そうごうろうじんふくし 総合老人福祉センター

住所 東難波町 4-9-25
電話 6489-1112
FAX 6489-1135
休園日 日曜日・祝日
※入浴設備はありません



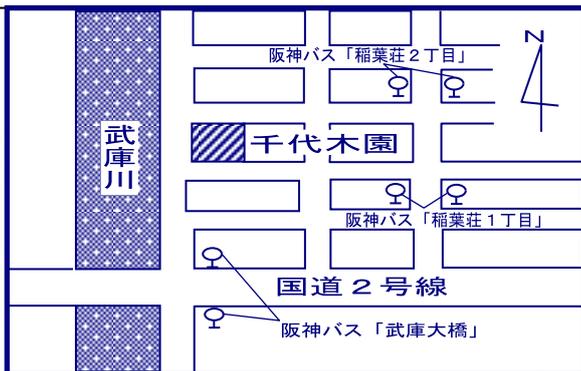
ろうじんふくし 老人福祉センター つるすえん 鶴の楽園

住所 東園田町 6-91-2
電話・FAX 6491-1085
休園日 水曜日・祝日
入浴日 男性 火・金・日
女性 月・木・土



ろうじんふくし 老人福祉センター ちよぎえん 千代木園

住所 稲葉荘 2-24-5
電話・FAX 6417-9162
休園日 月曜日・祝日
入浴日 火・木・日



ろうじんふくし 老人福祉センター ワークセンター和楽園

住所 東大物町 1-1-3
電話・FAX 6488-2485
休園日 木曜日・祝日
入浴日 月・水・金

