

あなたに合う活動がきっとある！

2. アクティブシニアライフ

今から何か始めるのは不安…

そんなことはありません！

これから始められる活動を

探してみませんか？



身体が少し弱ってきたり、体力に自信がなくなってきたても、定期的な外出機会を持つことや、目標・希望・夢を持つことはとても大切です。気になったときが、行動するとき！積極的な生活を目指すことで、『いきいき笑顔』に年齢を重ねましょう。

★改めて知りたい施設・窓口★

アイセル シュラ ホール (藤井寺 3-1-20)

公民館や歴史展示、図書コーナーなどの機能を有した生涯学習活動を支援する施設です。書道や水彩画などの文化教室を受講したり、音楽、グラウンドゴルフなど幅広いジャンルの自主学習グループのサークル活動に参加したりと、世代を問わず親しまれています。

問合先 生涯学習課
☎ 952-7800

松水苑 (老人福祉センター) (国府 2-5-38)

60歳以上の市民なら、どなたでも無料で利用できる福祉施設です。同じ趣味を持った方々が集い、各種クラブ活動やイベント、作品展示会などを行っています。看護師が常駐し、血圧測定もできます。行き帰りには、市の循環バスもご利用ください。

問合先 松水苑
☎ 939-7010

ボランティアセンター (北岡 1-2-8)

ボランティアに関する総合的な相談窓口です。ボランティアをしたい方と必要とする方の調整（コーディネート）や、情報誌の発行、ボランティア養成講座の開催などを行っています。お気軽にお問い合わせください。

問合先 藤井寺市社会福祉協議会
☎ 938-8220

市民総合体育館 (大井 1-2-20)

多目的室やトレーニングルーム、卓球場があります。体育館敷地内に隣接している心技館には、剣道場、柔道場のほか、規模に応じた会議室が5部屋あります。トレーニングルームと卓球場は個人利用できますが、そのほかの施設は10人以上の団体貸しとなります。ただし、競技場を除くほかの施設は団体使用のない場合は個人料金で使用することも出来ます。

問合先 市民総合体育館
☎ 939-1141

ボランティア




人とつながり、地球とつながる！

活動名	内容	問合せ先
NICE！藤井寺 親父パーティー	認知症のかたや家族が暮らしやすい街になるためのアイデアを出し取り組んでいる。やることがないけど、何かしたいという方をお待ちしています。 活動 第2月曜日 午後 場所 福祉会館	地域包括支援センター ☎ 937-2641
「子ども安全見守り隊」 活動事業	登下校時における子どもたちの安全確保および不審者等の早期発見・注意喚起	市内各小学校
ふれあいカフェ ボランティアの会 	アイセル シュラ ホール喫茶サービス運営 活動 火・木曜日 10：00～16：00	アイセル シュラ ホール ☎ 952-7800
NICE！藤井寺バンド	音楽活動を通じて認知症高齢者や引きこもりがちな高齢者を元気づけ、地域親睦をはかる。 活動 毎週火・木曜日（午後）	二井和子 ☎ 090-6600-2108
クリーンボランティア 一粒会	藤井寺駅周辺の清掃活動 活動 毎月第3日曜日 9：00～10：00	松山弘子 ☎ 955-1268
地域児童遊園等の 日常管理	市内の児童遊園、ポケットパーク等の清掃、除草等	各地区長
学校支援社会人等 指導者活用事業	趣味・資格・経験等を活かした市内各学校園の児童・生徒への支援・指導	市内各 幼・小・中学校園
傾聴グループやまびこ	傾聴ボランティアの技能を活用した地域社会福祉活動への協力と参加 活動 第2水曜日、その他随時	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
自助具の会なでしこ	高齢者や障害者など、日常生活において不自由を感じている方々が、少しでも日常生活をスムーズに送れるよう、自助具を提供する。 活動 第2・4金曜日 場所 福祉会館	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
シルバーアドバイザー 藤井寺	福祉を中心とした活動（世代間交流、高齢者の自立支援・体力支援・IT支援） 活動 第2金曜日 場所 福祉会館	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
藤井寺市 朗読の会ひびき	活字音読書不可能な方々へ音訳テープやCD作成（「声の広報ふじいでら」「声の雑誌ひびき」川柳誌「水仙」）対面朗読。大型紙芝居。子供たちの為の絵本読み聞かせなど。 活動 月に数回 場所 市内各所	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
藤井寺市ボランティア サークルおはなしころりん	図書館や幼稚園、老人ホームなどでのおはなし会（昔話の語りと絵本の読み聞かせ）や勉強会、ブックトークを開催。 活動 随時 場所 市内各所	社会福祉協議会 ☎ 938-8220

活動名	内容	問合せ先
唄ってバンド	懐かしい歌の合唱と楽器演奏を通じて、感動と癒しを旨としています。社会的孤立を防ぐ人的交流の場面作りを行います。 ●活動 第1・最終火曜日（練習）	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
Alo・Alo フラサークル	フラダンスを通じてボランティア活動を目指しています。 ●活動 月に3回	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
健康体力教室	福祉活動を行い、楽しく自立した生涯健康な生活が出来るよう体を鍛える。 ●活動 毎月火曜日（4回）、その他 ●場所 市内各所	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
点訳サークル 藤井寺六星会	点字広報・点字社協だよりの発行。幼稚園や図書館の絵本点訳。視覚障害者の為の資料や情報の入手と交流、および点字体験教室開催 ●活動 毎週火・金曜日 ●場所 福祉会館	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
手話サークルふじいでら	手話学習・指導。ろうあ者との交流（ハイキング、社会見学など）。ろうあ者の福祉向上のための活動（バザーなど） ●活動 毎週水曜日 ●場所 福祉会館	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
藤井寺市 観光ボランティアの会	市内および近郊の史跡、寺社、文化財の案内（ガイド）。ガイド養成講座の実施あり。	藤井寺市観光協会事務局 ☎ 939-1086

音楽・芸術・文化・ものづくり

どんな芸術家も、最初は素人だった。

活動名	内容	問合せ先
貸農園 	数年に1度全区画を総入れ替え（広報紙で募集） ※津堂と小山の2カ所があります。	都市整備部 農とみどり保全課 ☎ 939-1228
藤井寺市 花菖蒲愛好会	小山花菖蒲園での育成作業および「花しょうぶまつり」の開催	都市整備部 農とみどり保全課 ☎ 939-1228
藤井寺市盆栽会	御舟圃場地での盆栽の栽培および「盆栽展」を開催	都市整備部 農とみどり保全課 ☎ 939-1228
着物着付サークル かすみ	着物の着付け ●活動 第2火曜日 午前 ●場所 シュラホール	長瀬幸子 ☎ 954-3109
南北墨画会 水墨画教室	水墨画の指導を先生から受けます。 ●活動 第2水曜日 ●場所 パープルホール	藤井志保子 ☎ 955-5862

活動名	内容	問合せ先
みずゑの会 A	透明水彩画 活動 第1・3木曜日 午後 場所 シュラホール	松田三樹一 ☎ 954-5263
玉麗墨彩画会	墨彩画教室および作品展を開催 活動 第1土曜日 午前 場所 シュラホール	是枝義維 ☎ 937-5677
ビギナーズ華	活花 活動 月に数回	和田実 ☎ 955-7720
藤井寺油絵同好会	油彩画制作 活動 第2・3日曜日 午前 場所 シュラホール	倉橋富男 ☎ 954-1208
M&K ガッシュ画サークル	ガッシュ画制作 活動 第1・3木曜日 午後 場所 シュラホール	唐住美恵子 ☎ 070-5500-0729
新うづき会	俳画サークル 活動 月1回 午前 場所 シュラホール	井門功 ☎ 938-2188
サークル「フォルム」	エコクラフト、クラフトバンドを使ったバッグ等の作品制作 活動 第1土曜日 午前 場所 シュラホール	大倉典子 ☎ 939-9219
F & A押し花倶楽部	押し花の勉強会 ロビーでの展示や体験会あり 活動 月1回 午後 場所 シュラホール	 為平裕子 ☎ 090-1076-3052
はじめての 絵手紙教室	絵手紙の心得、筆の使い方から色の付け方、言葉の選び方などを学ぶ。 活動 第2金曜日 10:00～11:30 場所 パープルホール	パープルホール ☎ 939-7020
藤染会	染色(手描友禅)の練習。身近な衣類、小物に染め付ける。 活動 第2・4木曜日 午前 場所 シュラホール	横田徳子 ☎ 955-1534
京子人形	手芸全般(人形製作、手芸、その他いろいろ) 活動 第1火曜日 午前 場所 シュラホール	笠原幸子 ☎ 953-3593
太鼓サークル響	 和太鼓、篠笛、民舞等郷土芸能研究。市内保育所、幼稚園、高齢者施設での公演。 活動 月に数回 夜間 場所 シュラホール	植田奈緒 ☎ 939-2531
うたごえ倶楽部	懐かしいあのメロディを先生と一緒にみんなで歌いましょう。曲の解説や時代背景を交えながら。 活動 第1火曜日 10:00～11:30 場所 パープルホール	パープルホール ☎ 939-7020
藤井寺 コール・エレガンテ	コーラスの練習 活動 月3回土曜日 午後 場所 シュラホール	山田勇喜 ☎ 939-1560
アマービレ 女声合唱団	コーラス。各合唱連盟や演奏会に出演。 活動 毎週金曜日 午前 場所 シュラホール	近藤ひさと ☎ 958-6324

活動名	内容	問合せ先
ハートランド	コーラスレッスン 活動 不定期	大内清子 ☎ 938-2406
音楽同好会 (ポピュラー教室)	ポピュラー教室 活動 第1・3土曜日 午前 場所 シュラホール	別府絹代 ☎ 953-9006
Joyful Choir (ジョイフルクワイア)	ゴスペル 活動 月に数回 夜間 場所 シュラホール	瀬戸山雅子 ☎ 971-8505
藤井寺市川柳藤井寺	川柳(句会を開催)・見学随時 活動 第3日曜日 13:00～17:00	高田美代子 ☎ 955-2091
藤井寺市舞踊協会	日本舞踊、端唄、小唄、歌謡舞踊などの稽古 活動 第2・4土曜日 13:30～15:30	坂東与志常 ☎ 090-8121-7165
藤井寺 市民音頭普及会	藤井寺市民音頭の普及活動 活動 3～10月(8月は除く) 第2・4火曜日	廣田園恵 ☎ 953-3451
市民うたごえの会	3月のうたごえまつりにむけて楽しく練習 活動 第1金曜日・第3土曜日 14:00～	市民生活部 協働人權課 ☎ 939-1050
藤井寺市民音楽団	吹奏楽:たそがれコンサート・クリスマスコンサート等の開催 活動 土曜日 18:00～22:00	市民生活部 協働人權課 ☎ 939-1050
藤井寺市合唱連盟	4つの合唱団があり、ボランティア演奏会など・南大阪お母さんコーラス連盟の舞台に参加します。(年1回)	平見典子 ☎ 955-8644
大阪明暗会	伝統文化「尺八」の普及活動	清水博明 ☎ 090-3627-4523
藤井寺三曲協会	邦楽音楽の三曲(箏・三絃・尺八の合奏)の定期演奏会及び勉強会 活動 年1回の定期演奏会と勉強会(都度開催)	市民生活部 協働人權課 ☎ 939-1050
藤井寺市写真愛好会	①定例会(作品互選と講師による講評指導) ②撮影会・③写真展の開催 活動 ①偶数月の第1土曜日 14:00～17:00 ②年3回・③年2回	内本皎一 ☎ 955-3508
藤井寺市 文化詩吟連盟	日本の文化を若い人に知ってもらい国際交流に役立ててほしい	吉田紫世 ☎ 955-4475
藤井寺市 謡曲同好会	春、秋の謡曲仕舞大会を開催。 活動 第3日曜日 10:00～16:00	坂口明介 ☎ 955-3880
藤井寺市 書作家協会	書を通じて心豊かな潤いのある生活と優れた芸術を鑑賞します。書道展開催(毎年10月初旬)	松本丞央 ☎ 090-8656-7796
藤井寺市美術協会	毎年10月下旬、会員による絵画の作品展を開催	田中建司 ☎ 939-7381
藤井寺市茶道協会	藤井寺市茶道協会茶会	橋口弘美 ☎ 939-7510

活動名	内容	問合せ先
銭太鼓 山吹流 和み会	郷土芸能銭太鼓を知っていただくために市の文化祭等に出演しています。 活動 第1・3木曜日 13:30～15:00 第2・4木曜日 17:00～20:30	安野京子 ☎ 939-9775
よさこい <small>しらぬいぐみ</small> 不知火組	よさこい鳴子踊り。見学もOKです。 活動 毎週土曜日 19:00～(予定) 場所 体育館	竹崎敏江 ☎ 090-1919-3813

学習

「習うは一生!」吉田松陰は言いました。



活動名	内容	問合せ先
藤井寺市郷土研究会	郷土の制度や歴史・古文書等についての調査研究、文化財の保存や顕彰 活動 第4金曜日 13:30～16:00	松浦勇治 ☎ 939-0258
万葉空間	万葉集を中心に据えた文学講座 活動 月2回金曜日 午後 場所 シュラホール	辻孝子 ☎ 06-6621-8310
源氏空間	源氏物語の講義 活動 第4木曜日 午後 場所 シュラホール	辻孝子 ☎ 06-6621-8310
東アジア・日本 古代史研究会	日本史・東洋史及び世界史の文献を駆使し、古代史を中心に研究 活動 第3土曜日 午後 場所 シュラホール	相原譲 ☎ 952-6015
藤陽会 A サークル	書道のお稽古、市民書作展への出品 活動 第1・3金曜日 午前 場所 シュラホール	大文字幸子 ☎ 955-0779
水無月会	お習字 活動 土日不定期	内村 ☎ 090-2005-8341
Yellow Club	英語学習 活動 毎週火曜日 午前 場所 シュラホール	佐光章子 ☎ 952-0785
FM マジクラブ	マジックで様々なボランティアに参加 活動 月に数回	梶田和宏 ☎ 955-8992
レモンズ	やさしい日常英会話。講師はアメリカ人の先生です。間違っても大丈夫(日本語OK)脳の活性化(認知症予防)笑うために活動しています。 活動 水曜日 10:00～11:00 (月2回)	横田松子 ☎ 939-7635
りんりんママ倶楽部	生活倫理を学ぶ会 活動 毎月1回 午前	浅井京子 ☎ 937-3765

運動・体操

動いて、笑って、心も身体も健康に!

活動名	内容	問合せ先
健康体力教室	福祉活動を行い、楽しく自立した生涯健康な生活が出来るよう体を鍛える。 活動 毎月火曜日 (4回)、その他 場所 市内各所	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
お手玉サークル遊	伝承遊びの普及、転倒予防体操、世代間交流、リハビリ体操、認知症予防など 活動 第1水曜日・第4火曜日 場所 福祉会館	社会福祉協議会 ☎ 938-8220
いきいき歌体操 藤井寺グループ	60歳以上の高齢者を対象に身体機能の活性化の為に考案した健康体操を童謡や歌唱に合わせて行う。(健康体操とリズム体操) 活動 毎週水曜日 午前 場所 市内各所	加川春美 ☎ 954-3176
ニコニコ体操	先生の指導によるストレッチ体操。認知症予防運動。 活動 第2・4月曜日 13:30～15:30 場所 体育館	木村末子 ☎ 090-5258-8925 長谷川豊子 ☎ 090-2113-3238
健康体操清美	教室に一人で来られる方ならどなたでも出来る体操。無理せず自分が動かせる範囲で楽しめる体操です。 活動 毎週土曜日 10:00～12:00 場所 体育館	竹本清美 ☎ 090-3611-0252
藤井寺市老人クラブ連合会 新藤井寺グラウンドゴルフ部 (NFG)	グラウンドゴルフを通じて仲間づくりと健康維持、体力保持や向上を目指します。(初心者の参加可能) 活動 月・火・木曜日 8:50～11:00 場所 スポーツセンター	中久保勇 ☎ 955-3499
カトレアテニスクラブ	ソフトテニス 活動 金曜日	☎ 938-3827
しゅらGGの会	グラウンドゴルフ 活動 火・土曜日 午前 場所 シュラホール	内田真澄 ☎ 955-3720
陵寿会 グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ 活動 第2・4水曜日 午後 場所 シュラホール	永田弘 ☎ 953-0247
藤井寺 グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフの練習及び年4回の定例大会。平均年齢80歳ですが、毎週楽しくやっています。止まっているボールを打つ競技ですので誰でも出来ます。認知症予防にはとても良いスポーツだと思います。 活動 毎週水曜日 午前 場所 青少年運動広場 A,B	桧尚宣 ☎ 955-0543
千寿会 グラウンドゴルフ同好会	グラウンドゴルフ。健康増進と地区内の親睦を目的としています。 活動 毎週金曜日 午前 場所 シュラホール	石戸勇三 ☎ 938-7410



活動名	内容	問合せ先
創健美体操 	生涯学習としていつまでも続けられることを目標に、ゆっくりとした呼吸法で身体を動かし、普段は使うことのない筋や筋肉を刺激し、自分の持つ身体の高めていきます。年齢に関係なくいつからでも始められます。40代から80代まで活動しています。 活動 場所 ①体育館 水曜日 10:30～12:00 土曜日 14:45～16:15 ②野中会館 木曜日 13:30～15:00 ③シュラホール 金曜日 午後	對中利恵 ☎ 938-3743
藤井寺卓球友の会	練習時間は3時間（1時間は7分毎交代、その後自由）。会員のみの試合あり。交流試合あり 活動 第1土曜日 9:00～12:00 第2以降土曜日 18:00～21:00 場所 体育館	安田穰 ☎ 953-6696
若草	卓球練習 活動 土曜日 場所 体育館	藪野時子 ☎ 938-1920
藤井寺卓球モアクラブ	卓球愛好者が集まっており、長く続いているクラブです 活動 毎週月曜日 9:00～12:00 場所 体育館	森田静江 ☎ 955-0104
大正クラブ	ソフトボール。70歳オーバー約25名で紅白試合。最高齢は84歳です。 活動 火・金曜日 8:30～12:00頃 場所 スポーツセンター	桑名耕治 ☎ 090-8933-9835
藤井寺 シニアソフトボールクラブ	スローピッチソフトボール。60歳～70歳くらいのかた。全力疾走、瞬時の打球処理等伴います。心身共に若返ります。 活動 毎週月・木曜日 13:00～ 場所 スポーツセンター	藤井克弥 ☎ 954-5866
藤井寺市剣道薙刀協会	剣道及び薙刀の稽古。初心者でも歩ける方なら参加可能。体力・年齢関係なし。声を出してますます元気に。5歳から80歳までの会員が元気に稽古しています。 活動 毎週土曜日 18:00～21:00 毎週日曜日 9:00～12:00	國下（剣道） ☎ 954-4563 林田（薙刀） ☎ 953-9002
藤井寺スポーツ チャンバラクラブ	スポーツチャンバラ 活動 毎週水曜日 夜間 場所 シュラホール	中村薫 ☎ 090-3923-5890
スポーツ吹矢 藤井寺しゅら支部	胸式呼吸と腹式呼吸をしながら1m20cmの筒を使って自分の息で的に矢を吹くスポーツ 活動 月に4・5回 午後 場所 シュラホール	中川 ☎ 938-0675
もみじ会	健康運動指導士による健康体操（柔軟体操、筋力トレーニング、認知症予防） 活動 毎週土曜日 午後 場所 シュラホール	橋本タカ子 ☎ 939-2873
あした葉会	健康運動指導士による健康体操（柔軟体操、筋力トレーニング、認知症予防） 活動 毎週火曜日 午後 場所 シュラホール	橋本タカ子 ☎ 939-2873

活動名	内容	問合せ先
舞踊体操	日本舞踊の動きを取り入れた体操 場所 パープルホール	パープルホール ☎ 939-7020
やすらぎヨーガ	初心者向けヨーガ講座。ヨーガの動作をゆっくりとなめらかに 行おう。決して無理をせず自分のペースで行おう。動作と呼吸 を合わせて体操に集中する。 活動 ①月曜日コース 第1・3月曜日 ②水曜日コース 第2・4水曜日 時間・場所 10:00～11:30 パープルホール	パープルホール ☎ 939-7020
チューニングヨガ	ヨガのレッスン 活動 毎週木曜日 午前 場所 シュラホール	松谷恵美 ☎ 090-1890-9469
拳心会館	実践空手、グローブ空手 活動 毎週火・木・土曜日 夜間 場所 シュラホール	横山繁文 ☎ 080-3808-9568
伯龍館 (ハクリュウカン)	武備志拳法と、無双直伝英信流居合道。 拳法は、手足の開き・握りの繰り返し等により脳の活性化に つながり、正中線の維持により姿勢・筋力の強化にも効果が あると確信しています。居合道は、老若男女誰でもできる運 動量の少ない武道で、精神力、姿勢が良くなると確信してい ます。 活動 毎週土曜日 18:00～21:00、木曜日不定期 場所 体育館	清水伯龍 ☎ 090-8578-0506
あおい新体操	新体操。発表会やイベントにも参加 活動 毎週金曜日 夜間 場所 シュラホール	清水葵 ☎ 090-8981-8891
フラダンス教室 アロアロ	健康と美容のため、「楽しむこと」をモットーに、膝や腰に痛 みをかかえながらも、痛みを増強させない動きで踊ります。 活動 第2・4金曜日 10:30～12:00 場所 松水苑	松水苑 ☎ 939-7010
ヨーガ教室	初心者大歓迎。ゆったりとした時間と動きで心身ともにリラッ クス&リフレッシュ。 活動 第1・3水曜日 13:00～14:30 場所 松水苑	松水苑 ☎ 939-7010

