

	グループ名	活動内容	活動日時	活動場所
1	たのしい会	体操・折り紙・いろいろ	第2・4(金) 9:30~12:00	堺市民センター会議室
2	銀鈴会	歌・朗読・いろいろ	第2(水) 10:00~12:00	中相原会館
3	葉月の会	音楽体操	第1・3(金) 10:30~12:00	境町会館
4	歩こう会AKB	ウォーキング	第3(火) 午前	観光地各所
5	元気会	ボール体操・音楽体操	第2・4(火) 14:00~15:30	武蔵岡第1集会所
6	ひまわりの会	自彊術	毎週(火) 10:00~12:00 第3は 14:00~16:00	中相原会館
7	ひだまり絵手紙	絵手紙	第2(木) 13:00~15:00	スターキッズひだまり
8	いざよいの会	企画(奇数月)と 旅行(偶数月)	第1(火) 10:00~12:00	境町会館(企画)
9	元橋いきいき健康 クラブ	卓球・その他	第3(月) 13:00~15:30	元橋会館
10	ファイト・ザ・境	町トレ	毎週日曜日 8:30~9:00	境町会館
11	ゲンキーズ35	吹き矢・ダーツ・町トレ	毎週水曜日 9:30~12:00	大戸公会堂
12	なかよし中村	町トレ	毎週水曜日 13:30~14:30	中村公会堂
13	相原体操クラブ	体操	毎週月~金 9:30~10:00	武蔵岡団地10号棟
14	けやきいきいき町トレ	町トレ	毎週金曜日 10:00~11:00	ふれあいけやき館
15	萩の花	町トレ	毎週金曜日 10:00~11:00	ふれあいけやき館
16	ハイビスカス陽田	町トレ	毎週木曜日 13:00~14:00	ふれあいけやき館
17	NWまちだ相原+	ウォーキング	第2(水) 10:00~12:00	相原中央公園
18	仲町町トレ会	町トレ	毎週(水) 10:30~11:30	仲町会館
19	シルバーピアあいはら	町トレ	毎週木曜日 14:00~15:00	シルバーピアあいはら 2階談話室

ご興味のある方は、堺第1高齢者支援センターまでご連絡下さい。

042-770-2558



サンシル君

高齢者の身近な相談窓口

堺第1高齢者支援センター

(042) 770-2558

相原あんしん相談室

(042) 700-7121

堺第1高齢者支援センター、相原あんしん相談室は、
高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して過ごすことが
できるよう、ご相談や様々な支援を行っています。

お元気な方も、介護が必要な方も、どなたでもご利用できます。

介護保険のこと

介護保険の申請や介護について、専門職(看護師・
社会福祉士・ケアマネジャー)がご相談をお受けい
たします。

住宅の改修や緊急通報システムなどのご相談もでき
ます。

認知症のこと

医師による「もの忘れ相談」、専門職がチームを
組んで早期に対応する「認知症初期集中支援」を行
っています。

また、認知症について正しい知識を学ぶための
「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

家族介護者交流会／臨床心理士相談

介護仲間と楽しくお話しませんか？家族の集いを開
催しています。

臨床心理士による「心理相談」を行っています。

自主グループ・町トレ／介護予防

「介護予防教室」や「町トレ」を開催し、健康な
毎日を支援します。自主グループやサロンをご紹介
し、仲間づくりを応援します。

高齢者の権利擁護／虐待相談

オレオレ詐欺や悪徳商法など、消費生活センターや
警察と連携を取っています。

成年後見制度や虐待など、専門職が秘密厳守で対応し
ます。

あんしんキーホルダー

外出先での緊急事態に対応し、登録した緊急連絡
先にご連絡します。

(登録制・キーホルダー代200円)

もしもの時に安心です。

堺第1高齢者支援センター・相原あんしん相談室エリアマップ

2023年4月 現在



サンシル

2023年



(自)・・・自主グループ
(サ)・・・サロン
(見)・・・見守りネットワーク
(通B)・・・市認定地域サービス
その他の社会資源

⑮坂下さくら会館

(見) キャットウオーク

⑮境町会館

(見) 境ふれあい
ネットワーク

(自) いざよいの会
企画・旅行

(自) ファイト・ザ・境
町トレ

(互近所クラブ)
葉月の会
音楽体操

(サ) わ・和・輪の会・境



①大戸公会堂

(自) ゲンキーズ35
吹き矢・ダーツ・町トレ

②武蔵岡団地

(見) 10号棟
カトレア・クラブ

(自) 10号棟 元気会
ボール体操・音楽体操

(互近所クラブ)
10号棟 相体会
体操

(サ) ほっとカフェ

④サンシルバー町田

堺第1 高齢者
支援センター

相原地区の高齢者総合相
談窓口です。介護保険の
申請や生活相談・介護予防
教室などを行っています。
☎042-770-2558

⑤中相原会館

(自) 銀鈴会
歌・朗読

(自) ひまわりの会
自彊術

⑥相原中央公園

(自) NW町田あいほら+
ウォーキング

⑦シルバーピア

(自) シルバーピアあいほら
町トレ

⑧丸山公会堂

(見) 丸山高齢者
見守り支援の会

⑨丸山団地自治会館

(サ) ふれあいサロ
ン みどり

(見) こだまの会

⑪中村公会堂

(自) なかよし中村
町トレ

(見) 中村おせっかい隊

⑫陽田会館

(サ) 陽田の会

(自) 歩こう会
AKB

ウォーキング・観光地各所

⑩スターキッズ

多世代交流の場
様々なイベント

(自) ひだまり絵手紙
絵手紙



⑭相原あんしん相談室

相原駅東口にある相談室で
す。地域の方が、気軽に相談
できる場所です。
☎042-700-7121

相原地区
社会福祉協議会
まちだ福祉〇ごとサポートセンター堺

⑮元橋会館

(サ) ふれあいサロン元橋

(自) 元橋いきいき
健康クラブ

(見) よりみち広場

16号沿い旧西山商店 立ち寄り処

⑬堺市民センター

(自) たのしい会
体操・折り紙など

(自) 相原卓球

(自) けやき
いきいき町トレ

(自) 萩の花
町トレ

(自) ハイビスカス陽田
町トレ

ふれあいけやき館
健康管理のお手伝い・
娯楽と憩いの場