【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 東灘区

開催会場 ：　シーア　5階集会所（JR住吉駅）
東灘区住吉本町1-2-1

開催日時 ：　火曜日　10：15～11：45

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
（FAX：078-272-3702）

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月3日(火) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 東灘区

開催会場 ：　北畑会館
東灘区本山北町6-2-8

開催日時 ：　火曜日　10：00～11：30

申込先　：　セントラルスポーツ株式会社
080-4103-5905（塩崎）
（FAX：0797-32-6226）

受付時間 ：　月～金　10：00～17：00

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月5日(木) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 灘区

開催会場 ：　セントラルウェルネスクラブ六甲道
1階スタジオ
灘区桜口町5-1-1-111ウェルブ六甲道5番街1番館

開催日時 ：　水曜日　10：00～11：30

申込先　：　セントラルスポーツ株式会社
080-4103-5905（塩崎）
（FAX：0797-32-6226）

受付時間 ：　月～金　10：00～17：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 灘区

開催会場 ：　神戸学生青年センター　ウエスト100
灘区八幡町4丁目9-22

開催日時 ：　木曜日　13：30～15：00

申込先　：　セントラルスポーツ株式会社
080-4103-5905（塩崎）
（FAX：0797-32-6226）

受付時間 ：　月～金　10：00～17：00

| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
|---|---|
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月22日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 灘区

開催会場 ：　岩屋青年会館　1階
灘区岩屋中町4-4-21

開催日時 ：　火曜日　10：00～11：30

申込先　：　グンゼスポーツ株式会社
06-6423-4721（中島・村上）
(FAX：06-6423-4720)

受付時間 ：　月～金　10：00～19：00

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月3日(火) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 中央区

開催会場 ：　三宮中央ビル　4階会議室
中央区御幸通4-2-20

開催日時 ：　木曜日　10：00～11：30

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
(FAX：078-272-3702)

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
|---|---|
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月22日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

## 中央区

開催会場 ：　神戸市立こうべまちづくり会館
中央区元町通4-2-14

開催日時 ：　金曜日　10：00～11：30

申込先　：　セントラルスポーツ株式会社
080-4103-5905（塩崎）
（FAX：0797-32-6226）

受付時間 ：　月～金　10：00～17：00

| 2026年10月2日(金) | 2027年1月8日(金) |
|---|---|
| 10月9日(金) | 1月15日(金) |
| 10月16日(金) | 1月22日(金) |
| 10月23日(金) | 1月29日(金) |
| 11月6日(金) | 2月5日(金) |
| 11月13日(金) | 2月12日(金) |
| 11月20日(金) | 2月19日(金) |
| 11月27日(金) | 2月26日(金) |
| 12月4日(金) | 3月5日(金) |
| 12月11日(金) | 3月12日(金) |
| 12月18日(金) | 3月19日(金) |
| 12月25日(金) | 3月26日(金) |

## 中央区

開催会場 ：　コパンスポーツクラブ三宮　スタジオ
中央区北長狭通3丁目1－15
トアロードスクエア4F

開催日時 ：　水曜日　10：00～11：30

申込先　：　株式会社 コパン
コパンスポーツクラブ三宮
078-597-8870（中島（森田））
（FAX： 078-597-8871）

受付時間 ：　月･火･木･金　10：00～20：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 中央区

開催会場 ：　日本芸術会館（～12月）
中央区港島中町7-4-1
港島ふれあいセンター（1月～）
中央区港島中町2-3-3

開催日時 ：　金曜日　10：15～11：45（～12月）
水曜日　10：00～11：30（1月～）

申込先　：　グンゼスポーツ株式会社
06-6423-4721（中島・村上）
(FAX：06-6423-4720)

受付時間 ：　月～金　10：00～19：00

| 2026年10月2日(金) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月9日(金) | 1月13日(水) |
| 10月16日(金) | 1月20日(水) |
| 10月23日(金) | 1月27日(水) |
| 11月6日(金) | 2月3日(水) |
| 11月13日(金) | 2月10日(水) |
| 11月20日(金) | 2月17日(水) |
| 11月27日(金) | 2月24日(水) |
| 12月4日(金) | 3月3日(水) |
| 12月11日(金) | 3月10日(水) |
| 12月18日(金) | 3月17日(水) |
| 12月25日(金) | 3月24日(水) |

## 中央区

開催会場 ：　東川崎地域交流センター
中央区東川崎町5丁目1-1

開催日時 ：　木曜日　14：00～15：30
（第３木曜日　10：00～11：30）

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸
070-4464-9462（坂本）
（FAX：078-574-0660）

受付時間 ：　月～木、土　9：00～18：00

| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
|---|---|
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月22日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

## 兵庫区

開催会場 ：　菊水地域交流センター
兵庫区菊水町2丁目1－2

開催日時 ：　水曜日　14：00～15：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸
070-4464-9462（坂本）
（FAX：078-574-0660）

受付時間 ：　月～木、土　9：00～18：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 兵庫区

開催会場 ：　理学療法士がいるリハビリデイBE-Move
兵庫区駅前通2-1-29
ローレルハイツ神戸2号棟132号

開催日時 ：　火曜日　15：30～17：00

申込先　：　合同会社LGS
理学療法士がいるリハビリデイBE-Move
078-954-7751（望月）
（FAX：078-954-7752）

受付時間 ：　8：30～17：30

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月3日(火) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 兵庫区

開催会場 ：　兵庫区文化センター　第8会議室
兵庫区羽坂通4丁目1番1号

開催日時 ：　水曜日　10：15～11：45

申込先　：　株式会社COSPAウエルネス
078-652-8055（加納・赤川）
（FAX：078-652-7444）

受付時間 ：　月、火、水、金、土　10：00～17：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 兵庫区

開催会場 ：　ヴィッセル神戸スポーツクラブ
兵庫区御崎町1-2-2

開催日時 ：　金曜日　10：30～12：00

申込先　：　株式会社COSPAウエルネス
078-652-8055（加納・赤川）
（FAX：078-652-7444）

受付時間 ：　月、火、水、金、土　10：00～17：00

| 2026年10月9日(金) | 2027年1月8日(金) |
|---|---|
| 10月16日(金) | 1月15日(金) |
| 10月23日(金) | 1月22日(金) |
| 10月30日(金) | 1月29日(金) |
| 11月6日(金) | 2月5日(金) |
| 11月13日(金) | 2月12日(金) |
| 11月20日(金) | 2月19日(金) |
| 11月27日(金) | 2月26日(金) |
| 12月4日(金) | 3月5日(金) |
| 12月11日(金) | 3月12日(金) |
| 12月18日(金) | 3月19日(金) |
| 12月25日(金) | 3月26日(金) |

## 兵庫区

開催会場 ：　スポーツクラブルネサンス神戸
兵庫区駅前通1-2-1 兵庫アルバビル2～5F

開催日時 ：　水曜日　14：00～15：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
070-4464-9462（坂本）
（FAX：078-574-0660）

受付時間 ：　月～木、土　9：00～18：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 北区

開催会場 ：　しあわせの村　研修館　第1研修室
※第2研修室、第3研修室の場合もあります
北区しあわせの村1-1

開催日時 ：　水曜日　13：30～15：00

申込先　：　株式会社ウエルネスサプライ
しあわせの村温泉健康センター
078-743-8040（田中）
（FAX：078-743-8043）

受付時間 ：　9：00～18：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月12日(金) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 北区

開催会場 ：　コパンスポーツクラブ神戸北町 トレーニングルーム
北区日の峰2-3-1

開催日時 ：　金曜日　14：30～16：00

申込先　：　株式会社 コパン
コパンスポーツクラブ神戸北町
078-581-1009（寺尾（横山））
（FAX：078-581-1131）

受付時間 ：　平　日　9：00～20：00
土日祝　10：00～18：00

| 2026年10月2日(金) | 2027年1月8日(金) |
|---|---|
| 10月9日(金) | 1月15日(金) |
| 10月16日(金) | 1月22日(金) |
| 10月23日(金) | 1月29日(金) |
| 11月6日(金) | 2月5日(金) |
| 11月13日(金) | 2月12日(金) |
| 11月20日(金) | 2月19日(金) |
| 11月27日(金) | 2月26日(金) |
| 12月4日(金) | 3月5日(金) |
| 12月11日(金) | 3月12日(金) |
| 12月18日(金) | 3月19日(金) |
| 12月25日(金) | 3月26日(金) |

## 北区（北神区役所管内）

開催会場 ：　北神区文化センター　会議室4
北区藤原台中町1丁目3-1

開催日時 ：　原則月曜日　10：00～11：30

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
（FAX：078-272-3702）

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月5日(月) | 2027年1月4日(月) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月19日(月) | 1月18日(月) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月2日(月) | 2月1日(月) |
| 11月9日(月) | 2月8日(月) |
| 11月16日(月) | 2月15日(月) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月1日(月) |
| 12月7日(月) | 3月8日(月) |
| 12月14日(月) | 3月15日(月) |
| 12月21日(月) | 3月23日(火) |

## 長田区

開催会場 ：　長田区文化センター　第一会議室
長田区若松町5丁目5-1

開催日時 ：　月曜日　13：15～14：45

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
①070-4464-9462（坂本）
②080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　月～木、土　9：00～18：00

| 2026年10月5日(月) | 2027年1月4日(月) |
|---|---|
| 10月12日(月) | 1月11日(月) |
| 10月19日(月) | 1月18日(月) |
| 10月26日(月) | 1月25日(月) |
| 11月2日(月) | 2月1日(月) |
| 11月9日(月) | 2月8日(月) |
| 11月16日(月) | 2月15日(月) |
| 11月23日(月) | 2月22日(月) |
| 11月30日(月) | 3月1日(月) |
| 12月7日(月) | 3月8日(月) |
| 12月14日(月) | 3月15日(月) |
| 12月21日(月) | 3月29日(月) |

## 長田区

開催会場 ：　セントラルスポーツジムスタ24西代
長田区御屋敷通3-1-56

開催日時 ：　金曜日　13：30～15：00

申込先　：　セントラルスポーツ株式会社
080-4103-5905（塩崎）
（FAX：0797-32-6226）

受付時間 ：　月～金　10：00～17：00

| 2026年10月2日(金) | 2027年1月8日(金) |
|---|---|
| 10月9日(金) | 1月15日(金) |
| 10月16日(金) | 1月22日(金) |
| 10月23日(金) | 1月29日(金) |
| 11月6日(金) | 2月5日(金) |
| 11月13日(金) | 2月12日(金) |
| 11月20日(金) | 2月19日(金) |
| 11月27日(金) | 2月26日(金) |
| 12月4日(金) | 3月5日(金) |
| 12月11日(金) | 3月12日(金) |
| 12月18日(金) | 3月19日(金) |
| 12月25日(金) | 3月26日(金) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 長田区

開催会場 ：　丸山地域交流センター
長田区丸山町2-3-50

開催日時 ：　火曜日　10：00～11：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）
（FAX：078-574-0660）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月2日(月) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月25日(木) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 長田区

開催会場 ：　コパンスポーツクラブ新長田　スタジオ
長田区若松町５丁目２番１
アスタプラザファースト３階

開催日時 ：　火曜日　10：00～11：30

申込先　：　株式会社 コパン
コパンスポーツクラブ新長田
078-646-2222（真下）
（FAX：078-646-2221）

受付時間 ：　平　日　10：00～20：00（火曜休館）
土日祝　10：00～18：00

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月3日(火) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月23日(火) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 須磨区

開催会場 ：　須磨区文化センター　第２会議室
須磨区中島町1丁目2-3

開催日時 ：　水曜日　10：00～11：30

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
（FAX：078-272-3702）

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 須磨区（北須磨支所管内）

開催会場 ：　横尾集会場
須磨区横尾１丁目11-2

開催日時 ：　木曜日　10：15～11：45

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
|---|---|
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月29日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 須磨区

開催会場 ：　大黒地域交流センター
須磨区大黒町2-2-12

開催日時 ：　月曜日　14：00～15：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| | |
|---|---|
| 2026年10月5日(月) | 2027年1月6日(水) |
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月19日(月) | 1月18日(月) |
| 10月26日(月) | 1月25日(月) |
| 11月2日(月) | 2月1日(月) |
| 11月9日(月) | 2月8日(月) |
| 11月16日(月) | 2月15日(月) |
| 11月25日(水) | 2月22日(月) |
| 11月30日(月) | 3月1日(月) |
| 12月7日(月) | 3月8日(月) |
| 12月14日(月) | 3月15日(月) |
| 12月21日(月) | 3月29日(月) |

## 須磨区（北須磨支所管内）

開催会場 ：　北須磨文化センター　3階
須磨区中落合3丁目1-2

開催日時 ：　水曜日　10：00～11：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| | |
|---|---|
| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

## 須磨区

開催会場 ：　須磨の浦地域交流センター
須磨区千守町1丁目1－20

開催日時 ：　火曜日　10：00～11：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| | |
|---|---|
| 2026年10月6日(火) | 2027年1月8日(金) |
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月4日(水) | 2月2日(火) |
| 11月10日(火) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月24日(水) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月16日(火) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 須磨区

開催会場 ：　リハリビング神戸須磨
須磨区飛松町2丁目5－17

開催日時 ：　水曜日　14：00～15：30

申込先　：　株式会社セラピット
070-1247-7981（野田）
（FAX：078-945-6501）

受付時間 ：　月～金　8：30～17：30
※ 時間外はFAXにて受付

| | |
|---|---|
| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月21日(水) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

## 須磨区（北須磨支所管内）

開催会場 ：　北須磨文化センター　中会議室
須磨区中落合3-1-2

開催日時 ：　木曜日　10：00～11：30

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
（FAX：078-272-3702）

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
|---|---|
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月22日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

## 垂水区

開催会場 ：　垂水区文化センター　和室
垂水区日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3階

開催日時 ：　月曜日　10：00～11：30

申込先　：　シンコースポーツ兵庫株式会社
070-1809-8685（坂口）
（FAX：078-272-3702）

受付時間 ：　月～金　9：00～17：00
※ 時間外はFAXにて対応

| 2026年10月5日(月) | 2027年1月4日(月) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月19日(月) | 1月18日(月) |
| 10月26日(月) | 1月25日(月) |
| 11月2日(月) | 2月1日(月) |
| 11月9日(月) | 2月8日(月) |
| 11月16日(月) | 2月15日(月) |
| 11月30日(月) | 2月22日(月) |
| 12月7日(月) | 3月1日(月) |
| 12月14日(月) | 3月8日(月) |
| 12月21日(月) | 3月15日(月) |
| 12月28日(月) | 3月29日(月) |

## 垂水区

開催会場 ：　多聞南地域交流センター
垂水区本多聞6-8-12

開催日時 ：　火曜日　14：00～15：30

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
070-4464-9462（坂本）
（FAX：078-574-0660）

受付時間 ：　月～木、土　9：00～18：00

| 2026年10月6日(火) | 2027年1月5日(火) |
|---|---|
| 10月13日(火) | 1月12日(火) |
| 10月20日(火) | 1月19日(火) |
| 10月27日(火) | 1月26日(火) |
| 11月5日(木) | 2月2日(火) |
| 11月12日(木) | 2月9日(火) |
| 11月17日(火) | 2月16日(火) |
| 11月24日(火) | 2月25日(木) |
| 12月1日(火) | 3月2日(火) |
| 12月8日(火) | 3月9日(火) |
| 12月15日(火) | 3月18日(木) |
| 12月22日(火) | 3月23日(火) |

## 西区

開催会場 ：　セリオホール　半面A
西区井吹台東町1-1

開催日時 ：　水曜日　10：30～12：00

申込先　：　株式会社 ルネサンス
スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸
080-7795-5708（渡邊）

受付時間 ：　平日　9：00～16：00

| 2026年10月7日(水) | 2027年1月6日(水) |
|---|---|
| 10月14日(水) | 1月13日(水) |
| 10月27日(火) | 1月20日(水) |
| 10月28日(水) | 1月27日(水) |
| 11月4日(水) | 2月3日(水) |
| 11月11日(水) | 2月10日(水) |
| 11月18日(水) | 2月17日(水) |
| 11月25日(水) | 2月24日(水) |
| 12月2日(水) | 3月3日(水) |
| 12月9日(水) | 3月10日(水) |
| 12月16日(水) | 3月17日(水) |
| 12月23日(水) | 3月24日(水) |

【2026年度　下半期】

2026年10月22日時点

# フレイル改善通所サービス　会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

| 西区 | |
|---|---|
| 開催会場 ： | 西区文化センター 会議室２（～12/10）<br>西区糀台5丁目6-1<br>プレンティホール（12/17～）<br>西区糀台5丁目2-3 |
| 開催日時 ： | 木曜日　13：30～15：00 |
| 申込先　： | シンコースポーツ兵庫株式会社<br>070-1809-8685（坂口）<br>（FAX：078-272-3702） |
| 受付時間 ： | 月～金　9：00～17：00<br>※ 時間外はFAXにて対応 |

| | |
|---|---|
| 2026年10月1日(木) | 2027年1月7日(木) |
| 10月8日(木) | 1月14日(木) |
| 10月15日(木) | 1月21日(木) |
| 10月22日(木) | 1月28日(木) |
| 11月5日(木) | 2月4日(木) |
| 11月12日(木) | 2月11日(木) |
| 11月19日(木) | 2月18日(木) |
| 11月26日(木) | 2月25日(木) |
| 12月3日(木) | 3月4日(木) |
| 12月10日(木) | 3月11日(木) |
| 12月17日(木) | 3月18日(木) |
| 12月24日(木) | 3月25日(木) |

| 西区 | |
|---|---|
| 開催会場 ： | 玉津地域交流センター（玉津庁舎1階）<br>西区玉津町小山180-3 |
| 開催日時 ： | 金曜日　13：30～15：00 |
| 申込先　： | 株式会社 ルネサンス<br>スポーツクラブ＆サウナ ルネサンス神戸<br>080-7795-5708（渡邊） |
| 受付時間 ： | 平日　9：00～16：00 |

| | |
|---|---|
| 2026年10月2日(金) | 2027年1月8日(金) |
| 10月9日(金) | 1月15日(金) |
| 10月16日(金) | 1月22日(金) |
| 10月23日(金) | 1月29日(金) |
| 11月6日(金) | 2月5日(金) |
| 11月13日(金) | 2月12日(金) |
| 11月20日(金) | 2月19日(金) |
| 11月24日(火) | 2月26日(金) |
| 12月4日(金) | 3月5日(金) |
| 12月11日(金) | 3月12日(金) |
| 12月18日(金) | 3月19日(金) |
| 12月25日(金) | 3月26日(金) |