

区	つどいの場名称	つどいの場開催場所名称	つどいの場開催場所住所	開催日時	参加費 /回・月	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	連絡先	電話番号
長田区	いきがい教室	房王寺8号棟集会所または事務所	長田区房王寺町5丁目1-8-812	第2木曜、第3木曜、第4水曜、第4木曜、第5木曜 13:00~15:00	50回(体操しよう会) 100円/回 (将棋趣味の)	Ⓡ		✍	☉	体操教室 将棋趣味の会 体操しよう会 パソコン趣味の会 映写会 茶菓子等で談話会		
長田区	カラダラボ	いたやどばあちゃん	長田区庄山町4-1-14	第1月・第4月 体操 第3月 調髪 10:30~12:00	500回	Ⓡ			☉	運動療法を取り入れた健康体操で定期的な身体のケアと調髪 や茶話会での地域の人たちとの交流で心身両面でのフレイル 予防を行う。		
長田区	健康体操教室	グリーンヒルズ鷹取集会所	長田区長尾町1-8	第3火曜日 14:00~15:30	100回	Ⓡ				講師の宮下先生のご指導のもと、椅子に座ってリズム体操・ 筋トレストレッチ運動をします。家庭的な雰囲気の中で汗を 流しています。		
長田区	おてだま	神戸いたやどばあちゃん	長田区庄山町4-1-14 神戸いたやどばあちゃん内	①川柳の会 第1金曜日 ②源氏物語を語り合う会 第2土曜日 ③フレイル予防のためのボイストレーニング 第2・4水曜日 ①②③ 10:00~12:00	500回	Ⓡ		✍	☉	参加者の関心事にみんなで取り組むことでフレイル予防と孤独・ 孤立の防止に取り組む	黒田	06-6339-0358
長田区	おうちヨガの会	神戸いたやどばあちゃん	長田区庄山町4丁目1-14	毎週木曜日 19:00~20:30	800回	Ⓡ			☉	体と心の健康のための様々な情報のシェアと体を実際に動か して学ぶ時間。	マキ	090-6237-4557
長田区	みんなでかんたんヨガ体操	高麓台自治会館	長田区長尾町2丁目10-3	毎週木曜日 9:45~11:15	600回	Ⓡ		✍	☉	みんなで楽しく元気に いつまでも健康でいよう! 体づく り・おしゃべり・お茶会しましょう♪	マキ	090-6237-4557
長田区	ゆいカフェ	たかとりコミュニティセンター	長田区海運町3-3-8	毎週木曜日 9:30~11:30	100回	Ⓡ	♪	✍	☉	コーヒー・お菓子付き100円です。和やかな雰囲気の中、軽 い体操や脳トレプリントを行い、気軽なおしゃべりを楽しん でいます。 音楽鑑賞やマジック鑑賞、講師のお話、折り紙など、時折イ ベントも開催しています。	江城	078-731-8577
長田区	コミュニティサロンふたば	ふたば学舎	長田区二葉町7-1-18	第3日曜日 10:00~11:30	100回 モノづくり開催時: 別途100円 (材料費)	Ⓡ			☉	日曜日の朝のひととき(月1回)と一緒に過ごせる場所、椅 子に座ってできる軽い運動やおしゃべりを楽しめる居場所を 提供します。		
長田区	ルーテルカフェ	日本福音ルーテル神戸教会	長田区寺池町2丁目4-7	第3月曜日 10:00~11:30	100回				☉	地域住民に気軽に集って頂き、家庭的な雰囲気の中、お茶や おしゃべりを楽しみながら、参加者同士交流が持てる場を提 供する。		
長田区	どこでも保健室	カラオケ歌居屋	長田区大橋町5-3-1 アスターストB1	毎週土曜日 10:00~11:30	300回	Ⓡ		✍	☉	健康で豊かな生活をめざし、転倒予防ステップ・ポッチャ・ 脳トレとして健康麻雀など、楽しくやっています。	北山	090-4767-4584

区	つどいの場名称	つどいの場開催場所名称	つどいの場開催場所住所	開催日時	参加費 /回・月	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	連絡先	電話番号
長田区	みんなで元気カフェ	アスタピア新長田ウィズコート	長田区大橋町7丁目2-1	第2・4月曜日 13:30~15:30	100回	☑			☑	色々なDVDを用意して、椅子に座って体操をします。講師と一緒に普段と違う運動や楽器演奏の方を招き歌ったりもします。		
長田区	Sugar house@ながた	神戸市市営住宅長尾集会所1階	長田区長尾町1丁目1-1	朝カフェ・第1月曜日 9:00~10:30 健康体操・第2月曜日 10:00~11:30	300回 朝カフェ 100円/回	☑	♪		☑	毎月第1月曜日「朝カフェ」第2月曜日「健康体操」を行います。また年3回（6月12月3月）イベントを開催いたします！	岡田	090-2062-2023
長田区	からだ動かそう会	明泉寺シティコート	長田区明泉寺町1丁目5-5	第2日曜日 10:30~12:00	50回	☑		✍		地域住民に気軽に集って頂き、家庭的な雰囲気の中、一緒に体操や各種趣味活動等を通して、参加者同士が交流できる場を提供する。		
長田区	喫茶「ハピネス」	はっぴーの家ろっけん	長田区二葉町1-1-8	第3水曜日 13:30~15:00	100回	☑	♪		☑	茶話会の前に歌や体操等でリフレッシュした後は、集まった皆さんでの交流を楽しんでいただきます。	村松	090-4645-4795
長田区	ブラボー会	長田天神県住集会所	長田区長田天神町6丁目5	第4木曜日 13:30~15:00	50回	☑				フレイル予防 DVDで体操 講師の話 用具を使った運動		
長田区	長田駅東住宅ふれあい喫茶	長田駅東住宅211号	長田区四番町5-1	第3木曜日 9:30~11:30	200回				☑	ふれあい喫茶。パンやコーヒー、ゆで卵を提供しています。カラオケやエレクトーン演奏もしています。		
長田区	こうべオレンジカフェかんで	高取台サンハイツ	長田区上池田3丁目17-8	第2土曜日、第4日曜日 13:30~15:00	150回 第2土曜日・200円/回 第4日曜日	☑	♪	✍	☑	いきいき体操 認知症予防 脳トレ 絵本の読み聞かせ 茶話会 カルタ/文字遊び 間違い探し 近隣ウォーク等	日置	090-5129-4170
長田区	わくわくえいご	高取山地域交流センター	長田区高取山町1丁目2-3	第2土曜日 10:00~11:30	100回	☑		✍	☑	こどもから高齢者まで英語のカルタによって楽しく学びながら地域の活性化をはかる事を目的としている。		