

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
東 灘 区	みのり森のクラブ	本山東地域福祉センター	神戸市東灘区森南町2-8-28			第1月曜日・第4木曜日 10：00～11：30	¥100 回	👉		✍️	🍵	専門職の指導による体操をメインにした運動部と、折り紙や絵手紙を季節に応じた題材で楽しむ文化部を月に1回ずつ開催しています。
	フレイルフリーのやさしいヨガ	御影公会堂	神戸市東灘区御影中町4-4-1			毎週月曜日 9：00～10：30 ※祝日はお休み	¥500 回	👉				日常眠りがちな細かい筋肉やかたくなりがちな関節を無理なく動かすことで、忘れかけている体の機能呼び起こし、転倒や骨折を予防します。呼吸を深めて自律神経を整えることで精神的な安定を図り、QOLの向上を目指します。ヨガの最後にはリラクスの時間があり、ヨガ後はリフレッシュできます。
	塚町地域親交会	東明会館	神戸市東灘区御影塚町2-6-4	難波 佳子	078-821-5230	第2火曜日【歌】、第3火曜日【ポッチャ】、第4火曜日【体操】 13：30～15：00	回 ※ポ ¥200 チャは100 円/回	👉	🎵			歌は皆で楽しく歌う（月1回）、体操ははじめに歌をうたってから脳トレをして音楽に合わせて体操する（月1回）、ポッチャ（月1回）
	紫陽花くらぶ	渦森会館	神戸市東灘区渦森台2-21			第2土曜日 10：00～11：30	¥100 回	👉	🎵			音楽を使った身体機能を維持、改善するためのプログラムを実施。ひきこもりがちな高齢者が集い、歌い、体を動かし笑う場にする。
	そらまめCafé	甲南ビラ	神戸市東灘区本山北町3-4-9 甲南ビラ203	小塚 ひとみ	078-451-3818	第3水曜日・第4月曜日 13：00～16：00	¥400 回	👉		✍️	🍵	お茶を飲みながら地域の方と会話や相談できる場です。笑いヨガはオンラインでも参加できます。スマホの使い方も教えます。
	なかまっカフェ	本山中町会館	神戸市東灘区本山中町2-13-5			第2・4火曜日 13：00～15：00	¥200 回		🎵	✍️	🍵	おいしいお茶と手作りケーキ。音楽や折り紙工作。地域の老若男女の方が集えて楽しい時間を過ごせる場所の提供。
	すまいるサロン Yoga For All	横屋会館	神戸市東灘区魚崎北町2-7-1			毎週火曜日 9：30～11：00	回（茶話 会のみ）、 ¥200 500円/回 （茶話会 +チエアヨ ガ）	👉			🍵	茶話会で楽しくお話ししたり、椅子に座って行うヨガで体を動かしたり、心も体も喜ぶ、つどいの場です。お気軽にご参加ください。
	修活倶楽部	コープリビング甲南	神戸市東灘区甲南町2-1-20	小塚 ひとみ	078-451-3818	第1・2・3木曜日、第4土曜日 14：00～16：00	¥500 回	👉		✍️	🍵	認知症予防、介護、施設、健康などをテーマにプチセミナーや体操、笑いヨガなどを行っています。
	RICメンズクラブ	①コミュニティスペースRICのわ（毎月初1日）、②RICグランクォーレ（第4木）	①神戸市東灘区向洋町中2-9-1 神戸ファッションプラザ3F、②神戸市東灘区向洋町中3-2-2			毎月初1日、第4木曜日 10：00～11：30	¥200 回	👉	🎵	✍️	🍏	元気で長生きを目標にピアノ演奏での合唱、脳トレ体操、カルチャー等の講演会、フリーターキングによるアウトプットを心がけています。
	わかば茶話会	特別養護老人ホームおおぎの郷	神戸市東灘区北青木1-1-3			第4火曜日 13：30～15：00	¥150 回		🎵		🍏	茶話会だけでなく、歌ったり、演奏を聞いたり等で楽しみます。淹れたてのコーヒーとお菓子を提供します。
	誰でもいつでも「健康気功教室」	東灘区文化センター	神戸市東灘区住吉東町5-1-16			毎月2回 日曜日 10:20～11：50	¥300 回	👉				シニア向けの気功教室です。誤嚥予防、転倒予防のための筋トレや自律神経のツボ押し等をひとりずつ指導します。
	コスモス体操	本山第一住宅集会所	神戸市東灘区本山南町2-12-8 1F	山本 靖之	070-5666-6749	第2月曜日 13：30～15：00	¥100 回	👉			🍏	フレイル予防を目的に、6年前から開催しています。きついものではなく、無理なくできるメニューを多くして脳トレも取り入れています。
	ふれあい喫茶 新本山第二住宅ふれあい会	新本山第二住宅集会所	神戸市東灘区本山南町8-1-1			第4日曜日 8：30～10：00 （12月は第3日曜日）	¥200 回				🍏	地域住民の交流を目的として、モーニングを提供しています。
	ふらっと住良本町	地域福祉会あす	神戸市東灘区住吉本町1-1-32	村上 次郎	090-8385-4517	毎週金曜日 10：00～11：30	¥100 回	👉		✍️	🍵	フレイル予防、多世代交流を目的にいつでも参加できるつどいの場を開催します。主に体操や脳トレ等を行っています。
	こもれど	城野ビル	神戸市東灘区甲南町3-7-14 城野ビル1F	中村 保佑	090-7701-6393	毎日 年約300日 10：00～17：00	¥50 回			✍️		居場所のつどい場として、多世代交流のつながりづくり。
いきいきひろば	本山第一住宅集会所	神戸市東灘区本山南町2-12-8 1F			毎週木曜日 13：30～15：00	¥325 回	👉				音楽をかけながらリズム体操（月2回）、いきいき体操（月2回）、筋肉強化、こけない身体をつくり、楽しんでいます。	
チャレンジサポーター 健康ライフandフクワウォーキング	①本山南地域福祉センター（第1火） ②コープ岡本店集会所（第2・3火） ③本山第一住宅集会所（第4火）	①神戸市東灘区本山南町7-1-20 ②神戸市東灘区岡本1-14-2 ③神戸市東灘区本山南町2-12	井上 満子	078-441-0566	毎週火曜日 13：30～15：30	¥200 回	👉	🎵	✍️	🍵	笑いヨガやリズム体操、脳トレ、歌など健康寿命をのばすための身体と脳の活性化を図るべく実施しています。健康講話もごさい、免疫栄養の向上も。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
東 灘 区	みかきたカフェ	御影北地域福祉センター	神戸市東灘区御影2-28-13			第1水曜日 13:30~15:00	¥100 回		🎵	✍️	🍵	皆で声を出して歌謡曲や童謡などを歌ったり、リハビリを兼ねた手作業でちぎり絵制作をしたり、フルートやトーンチャイムの音楽鑑賞など。
	みんなの喫茶	本山南地域福祉センター	神戸市東灘区本山南町7-1-20	川口 良子	090-2351-3264	第1水曜日 13:00~14:30	¥200 回				🍵	午前中に季節の野菜と果物を利用したケーキを作り、午後から地域の方たちにコーヒーと一緒に食べて、くつろいでいただきます。
	おひさま喫茶	県営魚崎南高層住宅	神戸市東灘区魚崎南町5-10-7			第1・3月曜日 9:00~11:00（喫茶）、月末日曜日 12:00~14:00（カラオケ）	回（喫茶）、150円/回（カラオケ）		🎵		🍵	皆さんで楽しくコミュニケーションしています。コーヒーとおいしいサンドイッチを用意しています。またカラオケもしています。
	かしまし処	ウエルシア神戸魚崎北町店	神戸市東灘区魚崎北町5-1-4			第1火曜日 10:30~12:30	¥200 回	🏃		✍️		脳トレ、手芸、軽い運動を月1回おこなっています。お茶とお菓子も付き、おしゃべりも楽しめ、次回が楽しみと帰られます！

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
灘 区	ふらっと高羽	高羽会館	神戸市灘区高羽町4-2-8	前田 博文	078-851-7601	第2・4火曜日 9：00～11:30	¥50 回	☺	🎵	✍	🍵	・屋内での輪投げ・麻雀 ・認知症予防音楽ケア体操を毎月1回実施 ・茶話会他演芸会など ・クリスマス会・ビンゴ大会・ポッチャなど	
	つどい健康マージャン教室	神戸市営弓木南住宅集 会室	神戸市灘区弓木町3-3-21	藤井	090-3543-3292	毎週水曜日 12:00～16:00	¥300 回			✍		初級健康マージャン教室で講師が優しく教えます。認知症予防にマージャンを始めてみませんか。おしゃべりも楽しみましょう！	
	脳トレマージャン・つどい	①コミュニティハウス花たば ②ほっと花たば	①神戸市灘区水道筋6丁目7-14 ②神戸市灘区水道筋3丁目1			月3回 ①第2・3金曜日 13：30 ～16：30 ②第2木曜日 12： 30～15：30	¥300 回			✍		高齢者の認知症予防を目的に健康的なマージャンを行なう。（賭けな い、飲まない、吸わない）中間時にコーヒータイム。	
	居空間RoCoCo	神戸学生青年センターサ ロン室	神戸市灘区八幡町4-9-22	田中 いづみ	070-5346-6550	バステルで描くポストカード／第4火 曜日、ウエルネスダンス／第3火曜 日、健康マージャンサロン／第2火 曜・第4水曜日 10:00～12：00	回（健康 マージャン サロン）、 ¥500 /回 800円/回 （バステ ル・ダンス）	☺		✍	🍵	ウエルネスダンスや健康麻雀、趣味の活動を通してフレイル予防に努 め、終了前30分は茶話会を行い参加者の交流を深める。	
	①天使のうたごえ喫茶 ②天使のふらりカフェ ③ 天使のわくわく太極拳	水道筋会館2階	神戸市灘区水道筋4-2-6			①第2木曜日 10：30～12:00 ②第4土曜日 13:30～15:00 ③第4木曜日 13:00～15:00	¥300 回、③は 500円/回	☺	🎵		🍵	高齢者が一緒に楽しめる憩いの場として音楽のうたごえ喫茶、健康を テーマの居場所活動。ダンスを主とする会と太極拳の回の2種展開。	
	りりんカフェ	西灘文化会館	神戸市灘区倉石通2丁目2-29	鈴木 明彦	078-801-7376	第2水曜日 13:30～15：00	¥200 回	☺	🎵	✍	🍵	健康で長生き。軽度の体操、コミュニケーション、脳トレーニング、手先 を動かし認知症予防、口腔ケア、嚥下運動などを行う。	
	シニアの美術クラブ	ワコレ神戸灘タワーレ ンタルルーム	神戸市灘区灘北通10-2-3	福田	090-6753-5816	第2・4木曜日 13：00～17： 00	¥100 回			✍			参加者それぞれの希望する題材による絵画制作等。制作しながらの自 由会話。
	ふれあい喫茶かりん	灘北第二住宅集会場	神戸市灘区灘北通8丁目2-1	中田 恵美子	090-2190-7899	第4金曜 13：30～15：30	¥200 回	☺	🎵		🍵	福祉・医療の専門による介護予防講座やフレイル予防を実施。ふれあ い喫茶を通じ他者とコミュニケーションをとる社会参加を促す。	
	コミュニティカフェなごう	摩耶シーサイドプレイ ス イースト多目的ホール・ サークルルーム	神戸市灘区摩耶海岸通1-1			運動プログラム第2水曜日 13： 30～15：00。カフェつなごう第2・4 木曜日 14：00～16：00。年2 回・歌声広場、年1回・クリスマス会	回、スクエ ア ステップ・う たごえ広 場・クリス マス会100円 /回	☺	🎵		🍵	シニア世代のフレイル予防的目録でインストラクター指導による運動プロ グラムを月1回、カフェを月2回開催している。	
	①やまとの森・②ちくちくカ フェ	①あすパーク ②灘区文 化センター	①神戸市灘区中郷町5-1 ②神 戸市灘区深田町4-1-39	末岡 悦子	090-1717-2809	①第3水曜日 10：00～11：30 ②第1水曜日 10：00～11：30	¥300 回	☺		✍	🍵	地域で活動する講師さんやスタッフが計画準備し初心者でも気軽に楽 しめる体験を実施。毎月違うことに挑戦。	
	ピュア	水道筋会館2号室	神戸市灘区水道筋4丁目2-6			毎週月曜日 11：30～13：30	¥400 回				🍵	お茶を飲んだりおやつを食べながらみなさんで楽しくおしゃべりをしまし ょう。お困り事の御相談も遠慮なくお話し下さいませ。	
	新在家南元気アップ会	団地集会所	神戸市灘区新在家南町1丁目1 番			第2・4木曜日 13：30～15： 30	¥200 回	☺			🍵	第2木曜日は女性が前で音楽に合わせて体操。第4木曜日は女性講 師を招き体操を指導してもらいます。コーヒーとお菓子を提供。	
	ケアフレンドPark	地域共生拠点 あすパ ーク	神戸市灘区中郷町5-1（大和公 園南側内）	小林 清隆	078-842-1629	第3金曜日 13：30～15：00	¥300 回				🍵	日頃の疲れを快適な空間、ミニ講座と交流タイムでリフレッシュしません か。ご自身と周りの人をみんなでケアしませんか。	
	篠原スマイルクラブ	篠原会館	神戸市灘区篠原中町2-4-9			第4木曜日 13：30～15：00	¥100 回	☺	🎵	✍		毎回15分座ってできる体操をして、15分間工作で遊び、月替わりで講 師の方の音楽演奏や話を聞いて楽しむ。	
	①チャダナス教室 ②懐か しの歌声	①なぎさ地域福祉セン ター ②YMCA8番館集 会所	①神戸市灘区摩耶海岸通2-3-4 ②神戸市灘区摩耶海岸通2-3-8	井原 榮一	078-881-3012	①第2日曜日 15：30～17：00 ②第2土曜日 14：00～15：30	¥200 回	☺	🎵			シニアの健康と幸せのためのチャダナス体操や歌声で地域の活性化を 目指します。	
	たまりば食事会・たまり場 喫茶ほおずき	市住新在家南町2号棟 集会所	神戸市灘区新在家南町1丁目1- 4			食事会：第3水曜日 11：00～ 13：00。喫茶：第2・4火曜日 10：00～15：00	¥600 回（食事 会）、100 円/回（喫 茶）			✍	🍵	孤独高齢者の仲間づくり。横の連携強化を目標に。食事会は待機者 あり。喫茶は弁当持参者が増加。挨拶、声かけ合う友達が増えた。	
体操の集い	稗田地域福祉センター	神戸市灘区倉石通4丁目1-10	阮 栄華	078-801-7426	体操ヨガ：第1・3水曜日 9：30 ～11：00。写経・習字・ペン習 字：第3土曜日 9：30～11：	¥100 回	☺		✍		ストレッチ、ヨガ、ステップ、基礎運動、ゴムを使い筋肉運動。習字等 による認知症予防を図る。		

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
中央区	カフェふらっと	旧元町電化ストア	神戸市中央区元町通6丁目7-1	大西 雅子	078-341-0612	①カフェふらっと：毎週日曜・火曜（週2回）12:00～17:00 参加費150円/1回 ②スマホ教室：第4火曜日（月1回）14:00～15:00 参加費500円/1回 ③初めて麻雀教室：火曜日（月1回）14:00～16:00 参加費1,000円/1回	¥150 回	☑		✍	☕	元町商店街で、おしゃべり会やスマホ教室を開催（週2回）を実施中！！	
	笑顔茶屋	旧元町電化ストア	神戸市中央区元町通6丁目7-1	大西 雅子	078-341-0612	①健康麻雀教室：第1・第3・第5金曜日 10:00～12:00 ②太極拳教室：第1・第3月曜日（月2回）10:00～11:30	¥500 回	☑		✍		第1、3、5金曜日に初級脳トレ麻雀教室を講師を招き開催しています。また、こうべまちづくり会館にて月2回太極拳教室を揚名時八段錦太極拳師範を招き開催しています。	
	うたごえサロンあじさい	こうべまちづくり会館	神戸市中央区元町通4丁目2-14	大西 雅子	078-341-0612	毎月第3木曜日 10:00～11:30	¥500 回	☑	🎵			ご近所の皆様と一緒に昔歌った懐かしい曲、思い出のメロディーを合唱方式で大声で歌い、脳の活性化またストレス発散に役立てる取り組み。	
	太極拳グループ	下山手地域福祉センター	神戸市中央区北長狭通7-3-13	西畑 花子	090-2103-7573	毎月第2・第4火曜日 10:00～11:30	¥300 回	☑				呼吸を整え、身体を動かす、心もおだやかに！！	
	お茶を楽しむ会	個人宅	神戸市中央区橋通3	西畑 花子	090-2103-7573	毎月第1水曜日、2回目は毎月、曜日が変わります 13:30～15:30	¥500 回			✍	☕	茶道の本物を見ていただき、茶道のお茶やお花、お軸、道具の拝見の仕方、無くて有る作法等々を通して楽しくお話しをします。	
	陽だまり教室	神戸市教育会館	神戸市中央区中山手通4丁目10-5	幸神 泰子	090-1485-7336	毎月第2・第4火曜日 10:00～12:00	¥700 回	☑			☕	老化や健康についての学習や脳トレ、足指体操やフレイル予防体操を行います。その後、会食をしながら参加者と交流を深めます。	
	手話食堂かもめ	cafe&ごはん-和-NAGOMI	神戸市中央区東雲通1丁目6-15	高田 順子	(FAX)078-330-4187	毎週木曜日 14:00～18:00 / 食事希望者は参加費に加え、1食500円	¥300 回				☕	cafe&ごはん-和-NAGOMIの店を借りて、高齢者向けの食事(1食500円)を提供し、食卓を囲んで手話での語らいを楽しみます。仲間内で様々な情報の提供も行います。簡単なクイズ、ゲームも行います。	
	健康ヨガ“ハーブ”	ポートピアプラザ	神戸市中央区港島中町6-14			毎週月曜日 10:15～11:45	¥380 回	☑					自身の体と向き合い、各自の体調に合わせて身体を動かし、現在の不調を整えたり、体力づくりに頑張っています。
	中央やわらか体操クラブ	神戸市立総合福祉センター	神戸市中央区橋通3丁目4-1	大和 秀雄	080-3863-8672	毎月第2、第3火曜日 15:25～16:55	¥500 回	☑					簡単に安全な動きから始めますので、どなたでも安心して参加いただけます。医療リハビリの視野から正しい動きで心身のバランスを整える。
	みそらっこ体操	天理教御空分教会	神戸市中央区旗塚通7-1-13	旭 和世	070-1506-2835	毎月第2・4月曜日 10:15～11:45	¥300 回	☑					フレイル予防とコミュニティの場を提供。毎回楽しく体を動かし元気な身体を少しでも長く使える様取り組んでいます。
	どんぐりの森	コミュニティプラザ	神戸市中央区中山手通7-25-43	金丸 和弘	080-2415-6571	毎月第2水曜日 13:30～15:00	¥100 回	☑					兵庫医大の健康づくりサポーターの方々指導の元、月1回、自宅でもできる体操を実施。体操後には交流会、意見交換等を行います。
	北野体操教室スマイル	北野地域福祉センター	神戸市中央区中山手通2丁目17-18			毎月第2水曜日 12:30～14:00	¥500 回	☑					皆で楽しく健康づくりしましょう。こけない体づくりをします。
	神戸パークシティ「かたらいクラブ」	神戸パークシティ	神戸市中央区港島中町6-2-1	横田 啓子	090-1594-3493	毎週水曜日 10:00～12:00	¥100 回	☑	🎵	✍	☕	みそ汁食堂、散歩、フレイル予防体操、輪投げ、麻雀などを毎週開催して、つどいの場を提供している。	
	ポートアイランド住宅パドミントンクラブ	こうべ市民福祉交流センター	神戸市中央区磯上通3丁目1-32	石原 千秋	078-302-6833	毎週火曜日 9:00～12:00	¥300 回	☑					高齢者の方が人生をより楽しく、より健康に過ごす為、パドミントンを通じて、健康の維持、増進及びコミュニケーションを図ります。
リンクカフェ	KHK元町ビル101	神戸市中央区北長狭通4丁目9-23	笠原麻奈美	080-4224-6177	毎週水曜日13:00-15:00	¥500 1回			✍	☕	バカゴルフやフェイシャルエステ等本格的なマシンを使用し、こもりがちな高齢者の外出を促し、健康増進、美意識、おしゃべり、情報交換や友人作り等、人生に楽しみや生きがいがあるような場所の提供。		

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
兵庫区	唄処カナリア	熊野地域福祉センター	神戸市兵庫区鶴越町1-20			第2・4火曜日 10:30~12:00	¥200 回		♪			講師の指導のもと、童謡や昭和の歌謡曲を歌っています。年に一度、クリスマス会を開催しています。
	元気にここ茶話会	平野会館	神戸市兵庫区神田町11-10			第2金曜日 13:30~15:00	¥200 回	♪	♪	🍵		ラジオ体操、合唱、ハンドベルの合奏等を行う。
	筋トレ1・3月	昇天教会	神戸市兵庫区下紙園町39-7			第1・3月曜日 13:00~14:30	¥500 回	♪				筋肉トレーニング、ストレッチ、ゲーム等
	ふれあい手作りサークル	フレール新開地6丁目	神戸市兵庫区新開地6-1-5			第4木曜日 13:00~15:00	¥200 回			✂		パッチワーク、フェルト等で季節の飾り物、袋物を作っています。後でお菓子とお茶で茶話会をしています。
	桶谷健康体操	桶谷会館	神戸市兵庫区桶谷町24-16	門脇 敦子	078-371-1841	第2木曜日 13:30~15:00	¥400 回	♪	♪			ハーモニカ伴奏の合唱と、元体操教師の指導のもと、転ばないために日常生活の中で取り入れられる運動取得の2本活動です。
	桶谷日曜会	桶谷会館	神戸市兵庫区桶谷町24-16	門脇敦子	078-371-1841	第2日曜日 10:00~12:00	¥200 回		♪	✂	🍵	月毎にテーマを決め、音楽鑑賞、歳時記の手作り、出前・トーク等地域の皆さんとコミュニケーションをとりながら楽しんでいます。
	松原ふれあいサロン	松原市営住宅	神戸市兵庫区松原通4-2-25			第2水曜日 13:30~15:00 12月のみ2回	¥100 回	♪	♪	✂	🍵	茶話会だけでなく、座ってできる体操や季節の飾り作りの工作を行います。また音楽などみんなで楽しく過ごしています。
	ぼちぼちヨガ平野	神戸昇天教会	神戸市兵庫区下紙園町39-7			第1・3木曜日 10:00~11:30	¥500 回	♪				コチコチに固まった身体と心を、ぼちぼちほぐしていきながら、明るい先生とお話ししながら、ホットしたひと時を過ごします。
	馬場町すみれ会	県営大倉山住宅集会所	神戸市兵庫区馬場町12-1			第2・4土曜日 13:00~15:00	¥200 回	♪	♪	✂	🍵	いきいき百歳体操、七夕用飾りの作成。カラオケ、新しく脳トレを取り入れる予定。手作り料理、おやつ、淹れたてのコーヒー提供。
	川柳の会（ちとせの会）	霊山寺	神戸市兵庫区石井町2			第1月曜日 10:30~12:00	¥300 回			✂		講師指導のもと、川柳を通して住み慣れた地域で仲間と共に潤いのある生活を送る事を目的とする。
	ふらふらダンス	吉田町自治会館	神戸市兵庫区吉田町2-2-18			第4木曜日 14:00~15:30	¥50 回	♪	♪	✂		フラダンスを通して、体を動かかし心も体も元気になっていただく。また広く呼びかけることで閉じこもり防止にも努めていく。介護予防が目的。
	キャナルcafé	キャナルタウン中央	神戸市兵庫区駅南通5-1-2			第2・4水曜日 10:00~12:00	¥100 回		♪		🍵	月に2回、各人は開催時間内に事由に参集して、お茶を飲みながら会話を楽しくして知り合いになる会。参加者はマンションの居住者が中心だが、外部からの参加も歓迎している。季節ごとに、簡単なイベント（演奏会、合唱会等）を開催している。
	にここサークル	ひよどり地域福祉センター	神戸市兵庫区鶴越町12-1			毎週木曜日 13:00~15:00	¥200 回	♪	♪	✂	🍵	介護予防の体操、脳トレ、写経等を楽しんでいます。参加者同士が自主的に取り組んでいます。
	和田崎町いきいき百歳体操	和田崎町自治会館	神戸市兵庫区和田崎町3-1-22			毎週火曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。
	ひまわり会いきいき百歳体操	ひまわり自治会館	神戸市兵庫区浜中町2-16-12			毎週金曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。
	本御崎住宅いきいき百歳体操	本御崎住宅集会所	神戸市兵庫区御崎本町3-3-29			毎週水曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。
	①cafeユミコハウスwith 気球のハンモック②cafe 平野交差点ハウスwith 気球のハンモック	①ユミコハウス②平野交 差点ハウス	①神戸市兵庫区矢部町3-9②神 戸市兵庫区上三条町1番	小山、松本	050-5527-6855	①第4火曜日 10:00~11:30 ②第4火曜日 15:00~16:30	¥100 回			✂	🍵	茶話会やボードゲーム、脳トレなどを行います。イベントも企画します。
	木曜いきいき百歳体操	浜山地区まちづくり相談 所	神戸市兵庫区御崎町1-1-24			毎週木曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。
	月曜いきいき百歳体操	浜山地区まちづくり相談 所	神戸市兵庫区御崎町1-1-24			毎週月曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。
	浜中住宅いきいき百歳体操	浜中住宅集会所	神戸市兵庫区浜中町1-17-11			毎週木曜日 10:30~12:00	¥50 回	♪				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更には、お互いの見守りの場ともなっている。

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
兵庫区	大人のそろばん教室	浜山まちづくり相談所	神戸市兵庫区御崎町1-1-24	名村 広志	090-9618-2306	第2金曜日・第3火曜日 13:30～15:00	¥100 回			✍		そろばん、あんさんの練習と試験の実施。全国大会やオンラインでも全国の人と交流します。初心者にも道具を貸し、親切に教える。
	CancerSupport神戸なごみの家	CancerSupport神戸なごみの家	神戸市兵庫区羽坂通4-2-16	井上志津香	078-579-7160	不定期開催、毎月予定表を作成し提示、メールマガジンでも配布 11:00～16:00	¥100 回	👉	🎵		🍵	運動や音楽イベントを開催し、茶話会も行う。身体の事や心の事を相談し、交流することで互いに支えあう場とする。
	火曜いきいき百歳体操	浜山地区まちづくり相談所	神戸市兵庫区御崎町1-1-24			毎週火曜日 10:30～12:00	¥50 回	👉				画像に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていく運動。筋トレと談笑の場、更にはお互いの見守りの場ともなっている。
	ボランティアグループ絆みずき	水木住宅集会所	神戸市兵庫区水木通7-1			毎週月曜日 10:00～15:00	¥300 月	👉	🎵			10時から「百歳いきいき体操」を行います。また時々カラオケを行います。

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
北 区	マスターズテニスクラブ	大原山公園テニスコート	神戸市北区大原2-31			毎週火曜日および第一金曜日 / 月5回 4月～11月：9：00～11：00、12月～3月：11：00	¥200 回	👤				準備体操、基礎練習の後、ゲーム形式でダブルスの試合に力を入れ、体力増強、健康増進に努め、ソフトテニスを楽しんでいます。
	カルガモテニスクラブ	しあわせの村テニスコート	神戸市北区山田町下谷上字中一里山14-1			毎週火曜日 13：00～15：00	¥300 回	👤		✍️		年間40回程度の開催を計画、テニスを通じて体力の維持、脳の活性化、親睦を図り高齢者の健全で豊かな生活に資する事を目標。
	リトルミィ	神戸市立北区文化センター	神戸市北区鈴蘭台西町1-22-1	山田 和子	090-7765-4840	毎週土曜9：00～12：00 会場都合（抽選）により木、日、月あり	¥400 回	👤				主に土曜日の9時～12時まで活動しています。経験者・未経験者を問わず体験会に参加希望の方は連絡下さい。
	スプリング	しあわせの村 体育館	神戸市北区しあわせの村 1丁目1-1			月3～4回 午前の場合9：00～11：30、午後の場合13：00～15：30 会場の予約状況により不定期開催	¥500 回	👤		✍️		参加者同士で楽しく卓球します。一人でも参加大歓迎です。女性限定なので初心者でも体力に自信のない方でも気軽に参加できます。
	ふれあい喫茶「夢」	集会所	神戸市北区ひよどり台 5丁目7-65-101集会所			毎月第2水曜日 10：00～11：30	¥100 回				☕	お茶を飲みながら、楽しくぎやかに、会話しています。
	ヴォーカル北五葉	北五葉地域福祉センター	神戸市北区北五葉3-7-1			隔週第2、第4金曜日 14：00～15：30	¥500 回		🎵			地域の方々と一緒に楽しんでいます。講師の指導の下、童謡、唱歌、昭和歌謡など色々なジャンルに挑戦しています。
	北五葉転ばぬ体操	北五葉自治会館	神戸市北区北五葉4-6北五葉自治会館（夏堀公園敷地内）			毎月第4火曜日9：30～11：00	¥100 回	👤				北区高齢者対象に転倒・介護予防。参加者とのふれあいを大事にし、リハビリデイサービスまあの宇高先生による指導を受けている。
	ソレアドお茶っこカフェ	ソレアド山之街	神戸市北区緑町 3丁目2-47			毎月第1土曜日9：30～11：00	¥200 回	👤	🎵		☕	お菓子飲み物を提供し、毎回ボランティアさんによる歌、踊り、楽器演奏、手品、体操等々小イベントを開催しています。
	喫茶こころ	神戸親和大学	神戸市北区鈴蘭台北町7-13-1			毎月第1水曜日10：00～11：30 会場都合により年2回休み	¥100 回	👤	🎵	✍️	☕	神戸親和大学内で近所の高齢者を対象に音楽を聞いたり、お茶・お菓子を食べたり、おしゃべりをしています。手芸をする時もあります。
	スマイルデパド奥六甲	しあわせの村体育館	神戸市北区しあわせの村1-1			毎週木曜日9：00～12：00 会場都合（抽選）により開催場所が区民センターになる場合あり	¥400 回	👤		✍️		まずストレッチ等の運動実施、あと基礎打ちを1時間行い、その後ゲーム形式の練習を行う。楽しく、スキルアップを図る。
	鈴蘭ファイターズ	鈴蘭台小学校	神戸市北区鈴蘭台南町2-14-24			毎週日曜日 9：00～12：00	¥400 回	👤				ソフトボールチームです。毎週の練習に加え、年4・5回程度、試合にも参加しています。年齢関係なく楽しめるチームです。
	レガートクラブ	金子ビル1階	神戸市北区鈴蘭台東町5-7-11			毎月第2水曜日10：00～11：30 年2回（4月・8月）休み	¥200 回		🎵	✍️		参加者が楽しく親睦をはかり、つながっていけたらと願い共々に頑張って努力している。お茶お菓子を提供している。
	アチロン会	ファミールタウン鈴蘭台集会所	神戸市北区鈴蘭台西町4-13-1			毎月第2日曜日13：00～15：00	¥330 回			✍️		北区近隣の仲間が集うマジック同好会。楽しくをモットーに月一度脳の活性化と交流をはかり地域でマジックを披露することもあります。
	こんべいとう喫茶	北五葉ショッピングセンター	神戸市北区北五葉3丁目8-41-2			喫茶 第1・3木曜日 11：00～13：30、カラオケ 第3水曜日 13：00～16：00、うたごえ広場 第4火曜日 12：30～14：00	回（喫茶） ¥450 ¥400/回 （カラオケ・うたごえ広場）		🎵	✍️		居場所作りの拠点とし、地域の皆様との茶話会により地域の情報交換の場に行きたい。また音楽や趣味活動も取り入れて行きたい。
	ほがらかトーククラブ	①泉台集会所 ②桜の宮地域福祉センター	①神戸市北区泉台3-39-1 ②神戸市北区甲栄台2-2-20			①泉台：奇数月の第1月曜日 ②桜の宮：偶数月第2金曜日 ともに13：30～15：30	¥200 回	👤		✍️	☕	フレイル予防のため、月1回、講師をお呼びして、簡単な体操と健康講話、茶話会等をしている。
	灯りカフェ	レ・アールビル3階	神戸市北区北五葉1-13-1 レ・アールビル3階	河原 祐紀	078-596-1398	月曜日～金曜日（月により土日祝日開催でイベントあり） 9：00～17：00	¥100 回	👤	🎵	✍️	☕	地域の方が集えるコミュニティスペース。高齢者の方々との心の拠り所となるようなアットホームな雰囲気でお茶を交える関係作り。
	カフェ泉台	泉台 3丁目集会所	神戸市北区泉台 3丁目39-3			毎週火曜日 11：30～14：00	¥500 回				☕	季節ごとの手作り料理を楽しみながら、地域の高齢者が集まり楽しく会話を楽しむ。
	泉台健康麻雀クラブ	泉台地域福祉センター	神戸市北区泉台 3丁目13-1			毎週月曜日 13：00～16：00	¥100 回			✍️		麻雀を通じて地域住民の交流・親睦を図る事を目的とし、「ボケ防止、リハビリに最適な遊戯として熟年を豊かに」をテーマに掲げる。
健康教室	自治会館	神戸市北区青葉台42-1	久保 三男	078-581-3162	毎月第3土曜日 10：30～12：00（会場都合で変更の場合あり）	¥100 回	👤			☕	フレイル予防のため、月1回講師をお呼び楽しく体操と健康講話を開催している。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
北 区	すずらんクラブ	大原山公園テニスコート	神戸市北区大原2丁目31-31			毎週火・木曜日 11:00~14:00※祝日・年末年始・盆は休み、大会・雨天日はなし	¥300 回			✍		週2回大原山公園テニスコートで活動している。明るく楽しい軟式テニスのクラブです。	
	コミュニティめめ	メゾンドMAEDA2F	神戸市北区北五葉6丁目14-32 メゾンドMAEDA2F	梶見 規早子	090-7878-0880	毎週月曜日・金曜日 13:30~15:30	¥500 回			✍	☕	介護予防カフェとして脳トレ麻雀に集まった皆さんが昼食を持ち寄り共に食事をしたり、お茶を飲みながら楽しく話しています。	
	鈴蘭台長生会からおけ部	鈴蘭台自治会館	神戸市北区鈴蘭台東町1-10-19	奥村 修	090-9049-4610	毎月第1・第3月曜日 15:00~17:00	¥750 回	👉	🎵			講師からの課題曲にカラオケを使って、全員又は1人ずつで歌い楽しんでいます。合間に体操等も取り入れ健康維持に努めています。	
	サンクラブ	しあわせの村体育館	神戸市北区しあわせの村1-1			毎週水曜日 9:00~12:00※他、月曜日がとれた時	¥300 回	👉		✍		バドミントンの他、年3回果物等を食べながら親睦を深めています。	
	インクルひろば	鈴蘭台第4団地1号棟104号、113号	神戸市北区南五葉1丁目1番	中尾 眞澄	078-958-5990	①絵本のたなまき：第3火曜日 14:00~15:30 100円/回 ②野の花とお茶席の会：第3土曜日 14:00~15:30 300円/回 ③インクルスペース：第2火曜日・第4金曜日 10:30~12:00または13:30~15:00 200円/回 ※材料費別	¥300 回	👉	🎵	✍	☕	①絵本の読み聞かせ。②野の花を活けてお抹茶を立て茶話会を楽しむ。③手芸、体操、合唱などを催し、茶話会もしながら地域の交流を深める。	
	シニアバドミントンクラブ	しあわせの村体育館	神戸市北区しあわせの村1丁目1番1号			会場予約の都合により月3回~4回程度 9:00~12:00	¥250 回	👉					最初に準備運動を行い、バドミントンの基礎練習をしてから、試合と休憩を交互に繰り返している。
	糸ともり倶楽部	レ・アールビル 3階	神戸市北区北五葉1-13-1			毎週土曜日または日曜日（会場都合による） 14:00~16:00	¥100 回			✍	☕	糸かけを通して、地域の方が世代間交流できる場を提供します。木に触れ様々な色に癒されながら達成感や生きがいを感じられます。	
	ほくしの会	君影町四・五丁目コミュニティプラザ	神戸市北区君影町5丁目15-9			毎週水曜日 10:00~11:30	¥50 回	👉					心と身体をほくしていつでも自分の足で歩き食べることが出来るよう先生の声を録音テープで聞きながら身体を動かしています。
	北区趣味の会	しあわせの村（研修館・たんぼぼ・保養センターひよどり）	神戸市北区しあわせの村1-1	藤田 義和	090-1969-6692	書道の会：月1回月曜日、折り紙の会：月1回最終水曜日、絵手紙・ハガキ絵の会：月1回第一水曜日 9:00~12:00、13:00~16:30※会場予約状況による）展示会・ボランティア	¥500 回			✍		毎月一回の指導を頂き長年継続者、新会員楽しく活動。成長成果有。自宅で作品復習。反省会有。年一回全会員の作品展示会開催有。成長の糧になる。	
	ふれあいサロン	鈴蘭台自治会館	鈴蘭台東町1丁目12の2			毎月第1火曜日 10:30~12:00	¥300 回	👉	🎵			皆さんとジャンルを問わず歌詞カードを見て歌う。手話も取り入れて指遊びと20分間体操をして健康のお話を楽しむ活動。	
	すずらん・ほっといー	灯りカフェ	神戸市北区北五葉1丁目13-1 レ・アールビル 灯りカフェ	小池 博子	090-7492-5505	第1・3月曜日 10:00-14:00	¥100 回			✍			羊毛フェルトやワイヤクラフト等の製作活動（製作時間120分）。趣味の意見交換。
バドミントンクラブすばる	しあわせの村体育館	神戸市北区しあわせの村1-1			毎週月曜日 9:00-12:00 ※会場都合により開催場所が変更になる場合あり	¥200 回	👉					準備体操を全員でし、二人組で基礎打ちを15分位した後、6~7人のグループに分かれダブルスのゲームをして楽しんでいます。	

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
北 神 区	ふれあい喫茶みなみまち	鹿の子台南町自治会館	神戸市北区鹿の子台南町4丁目17-16			第1木曜日 10:00~12:00	¥100 回					地域集会所に高齢者がつどい、互いに交流が図られること。ボランティアや参加者が季節の花を持ち寄り、話題づくりを楽しんでいる。
	健康サロン上上津	上上津集会所	神戸市北区長尾町上津2450-5	三谷 恭三	090-2703-6095	第2土曜日 14:00~16:00	¥100 回					茶話会及び講師指導により体操や脳トレ等を行う。終了後、コーヒーと茶菓子を提供。
	童謡をうたう会	市営鹿の子台南住宅集会所	神戸市北区鹿の子台南町市営鹿の子台南住宅	本島 知子	078-951-6875	第2・第4 火曜日 10:00~11:30	¥200 月					童謡唱歌、懐メロのCDを聴いたり歌ったり、お茶と雑談、子ども達との交流を楽しみ、情報交換をし、助け合う仲間作りをする。
	健康体操	からと中央住宅集会所	神戸市北区唐櫃台3丁目15-3			第1・第2月曜日 / 第3・第4火曜日 10:00~11:30	¥200 回					年齢層の高い住民が多く、外出の機会を作ると共に、フレイル予防や柔軟体操の指導を受けております。
	上淡河健康教室	上淡河地域福祉センター	神戸市北区淡河町野瀬字新田459の2			第2・第4火曜日（祝日の場合は翌日）14:00~16:00	¥300 回					歌を歌いながら体操や脳トレ、輪投げ等のゲームをしている。月1回程度専門講師の指導を受け、介護予防に取り組んでいる。
	手芸同好会	長尾地域福祉センター	神戸市北区長尾町上津字大江前194-1	山谷 真由美	078-986-5366	水曜日 4・6・9・10月は月4回/5・7・8・11・12・1・2・3月は月3回（変更の可能性あり）	¥300 回					趣味を生かした流行季節感も取り入れ作品作りに頑張っている。秋の作品展に出展し、1年間の活動の結果報告にもなり又親睦の場となり楽しんでいる。
	こもれびの会	有馬あんしんすこやかセンター	神戸市北区唐櫃台2-23-2			第1月曜日（つうの会）・第2金曜日（小物作り）・第3金曜日（こもれびサロン）・第4水曜日（体操・折り紙） 10:00~11:30	¥150 月					つつ風ダンス、ラジオ体操、きたきた元気体操、折り紙、簡単な小物作り、脳トレ、お喋りをしながら指先を動かす等、高齢者の人たちと行っています。
	あゆみ・有馬口	デイサービスセンターまほしの里	神戸市北区有野町唐櫃字東垣291-1			第2土曜日（8月・1月は休み）10:00~11:30	¥100 回					月に1回のみ活動ですので、運動・音楽他文化活動を年間で変化を持たせ、皆様に楽しみに集まって頂ける様に工夫しております。
	楽々健康クラブありの	有野地域福祉センター	神戸市北区有野中町2-20-19			毎週金曜日 13:00~15:00	¥700 回					毎週金曜日に講師の指導による体操を行っている。体操の前後には、健康に関する話したり、追加の運動をしている。
	書道同好会	長尾地域福祉センター	神戸市北区長尾町上津字大江前194-1			毎週水曜日（但し月3回の場合もあります） 9:00~11:30	¥500 回					先生が書いて下さるお手本に習い稽古する。その後指導・添削を受ける。その成果として長尾町趣味と芸術祭で作品を展示している。
	ふれあい喫茶「マーガレット」	からと中央住宅集会所	神戸市北区唐櫃台3丁目15-3			第4月曜日（祝日も開催）11:00~13:00	¥250 回					地域の交流を図りながら、軽食ランチとおしゃべりで楽しい時間を提供します。
	有野団地書道サークル	UR有野団地B集会所	神戸市北区有野台5丁目1-B26			第1・第3火曜日 13:00~15:15 ※講師の都合で変更の可能性あり	¥750 回					講師指導の元、書道の練習を行います。又開始前には、椅子に座った体操も行い、フレイル予防に努めます。
	ふれあい喫茶ハイネ	ハイネ	神戸市北区唐櫃台2-3-15			毎週火曜日 10:00~12:00	¥100 回					いれたてのドリップコーヒー・紅茶・ココアとお菓子を提供し高齢者の交流の場を提供している。
	いきいき体操	唐櫃台地域福祉センター	神戸市北区唐櫃台3丁目27-1			月3回（第1・3火曜日 / 第4水曜日）10:00~11:30	¥100 回					フレイル予防体操による体力維持
	いきいき百歳体操クラブ	鹿の子台地域福祉センター	神戸市北区鹿の子台北町6丁目34-3			第1・第3水曜日 9:00~11:00 第2・第4水曜日 13:00~15:00	¥100 回					いきいき百歳体操、認知症予防体操等、ビデオを見ながら行なっています。途中水分補給と会話をし20分程度休憩をしています。
	ふれあいヨガ	セノホール	神戸市北区藤原台北町5-3-6			第2火曜日（椅子ヨガ）・第4土曜日（マットヨガ） 14:45~16:15	¥300 月					ヨガ講師は現役の看護師でもあり、高齢者向けのヨガを実施し、筋力の衰えを予防する効果を狙う。椅子ヨガは軽め、マットヨガ少し本格的な内容を取り入れる。（ヨガ中はお香を焚き、終了後は特殊なお茶と健康相談）
喫茶ひまわり	鹿の子台南町鉄筋住宅集会所	神戸市北区鹿の子台南町6-18	松田 智佐子	090-9712-1023	第1・第3月曜日 9:30~11:30	¥100 回					コーヒーとアーモンドトーストをいただきながら、楽しくおしゃべりをして、過ごせる時間と場所を提供します。	
どれみサークル	鹿の子台県営住宅集会所	神戸市北区鹿の子台南町6-18	松田 智佐子	090-9712-1023	第1・第3水曜日 10:00~11:30	¥100 回					音楽療法士指導のもと、季節の歌懐かしい歌を皆で歌っています。また、簡単な音楽演奏をしたり、歌を歌いながら体操をしています。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
北 神 区	らくらく健康教室	北区八多町中公民館	神戸市北区八多町中			毎週金曜日 13:30~15:00	¥100 回	☺			☺	ビデオを観ながら「いきいき百歳体操」等を行う他、月2回外部講師による体幹トレーニングやアロマ気功を行い、時々茶話会や食事会をします。
	健康づくりひろば北町	①北町コミュニティプラザ②鹿の子台地域福祉センター	①神戸市北区鹿の子台北町1丁目1-3 ②神戸市北区鹿の子台6丁目34-3	松田 智佐子	090-9712-1023	第2・第4火曜日 10:00~11:30	¥100 回	☺				高齢者、歩行困難な方でも参加できるように椅子に座って無理のないストレッチを、また、健康の話や認知症予防に脳トレをしています。
	健康づくりひろば南町	①市営住宅集会所②南町自治会館	①神戸市北区鹿の子台南町1-1 ②神戸市北区鹿の子台南町4丁目17-16	松田 智佐子	090-9712-1023	毎週月曜日 13:30~15:00	¥100 回	☺				高齢者、歩行困難な方でも参加できるよう椅子に座って、ストレッチ。その後健康の話や認知症予防に脳トレをしています。
	ふれあいビンポンレンドの会	からと中央住宅集会所	神戸市北区唐櫃台3丁目15-3	植田 里美	080-5711-9195	第1・第3月曜日 13:00~15:00	¥100 回	☺		✍		フレイル予防体操、卓球で体を動かしたり、季節に合った小物づくりをして指先を動かして作成します。

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
長 田 区	みんなで元気カフェ	アスタピア新長田ウイズコート	神戸市長田区大橋町7丁目2-1			毎月2回 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。
	いきがい教室	房王寺8号棟事務所または集会所	神戸市長田区房王寺町5丁目1-8-812	大石 哲三	090-8388-6807	第2木曜・第3木曜・第4水曜・第4木曜・第5木曜 13:00～14:30	¥50～ ¥100 回	👤		✍️	🍵	体操教室、将棋趣味の会、体操しよう会、パソコン趣味の会、映画会、コーヒーや菓子で談話会 参加費は50円/1回あたりの会もあります。
	健康体操教室	グリーンヒルズ鷹取集会所	神戸市長田区長尾町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・脳トレ・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。
	ゆいカフェ	たかとりコミュニティセンター	神戸市長田区海運町3-3-8	斎藤 智恵	078-731-8577	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。
	ひまわりクラブ	蓮池小学校クラブハウス	神戸市長田区大谷町1丁目1-10			毎週火曜日 13:30～15:30	¥300 回	👤	🎵	✍️	🍵	毎週火曜日に近隣の高齢者が集い体操や輪投げ大会、リミック、囲碁ボール大会、脳トレなど様々なことを和気あいあいとしています。
	どこでも保健室	カラオケ歌居屋	神戸市長田区大橋町5-3-1 アスタイストB1	北山 八千代	090-4767-4584	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・脳トレとして健康麻雀・ポッチャ・リースづくり・パズルなどをやっています。
	こうべオレンジカフェかんで	高取台サンハイツ	神戸市長田区上池田3丁目17-8	日置 一夫	090-5129-4170	第2土曜日・第4日曜日 13:30～15:00 学習・脳トレ毎月2回行事 年2回時期不定期	¥150 ～200円 /1回あたり	👤	🎵	✍️	🍏	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
	喫茶「ハビネス」	はっぴーの家ろっけん	神戸市長田区二葉町1丁目1-8	村松 文子	078-646-2088 （はっぴーの家ろっけん）	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、集まった皆さん同士での交流を楽しんでいただけます。
	コミュニティサロンふたば	ふたば学舎	神戸市長田区二葉町7-1-18			第3日曜日 10:00～11:30	¥100 回	👤			🍏	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。
	Sugar house@ながた	神戸市営長田住宅集会所	神戸市長田区二葉町7丁目1番18号			第4木曜日ほか 10:00～11:30	¥300 回	👤	🎵		🍏	毎月テーマを決めて楽しめます。年に2回、専門の講師を招き、講習会や実技指導を受けます。（体操や歌の先生など）
	わくわくえいご	高取山地域福祉センター	神戸市長田区長尾町1丁目1-1			第2土曜日 10:00～11:30	¥100 回	👤		✍️	🍵	子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。
	ルーテルカフェ	日本福音ルーテル神戸教会	神戸市長田区寺池町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。
	からだ動かそう会	明泉寺シティコート	神戸市長田区明泉寺町1丁目5-5			第1日曜日 10:00～12:00	¥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を通じて、参加者同士が交流できる場を提供する。
	おてだま	神戸いたやどばあちゃん	神戸市長田区庄山町4-1-14	黒田 幸子	06-6339-0358	①第1金曜日 源氏物語を語る会 ②第2土曜日 川柳の会 ③第2・4水曜日 ポイストレーニングの会 10:00～12:00	¥600 回			✍️	🍏	参加者の関心事に皆で取り組む事で、フレイル予防と孤立・孤独の防止を目指す。
	カラダラボ	いたやどばあちゃん	神戸市長田区庄山町4丁目1-14	黒田 幸子	090-3928-6379	月3回/第1・第4月曜日 体操 第3月曜日 調髪 10:30～12:30（変動有）	¥500 回	👤		✍️	🍏	体幹トレーニングやストレッチでセルフメンテナンス。いつまでも自分で歩ける身体づくりと調髪や茶話会での交流で心身両面のケア。
手芸グループ	旭若松公会堂	神戸市長田区若松町9丁目2			月3回 第1,2,4月曜日（第4は不定期）	¥500 回			✍️		手芸全般、パッチワーク、折り紙など各自の希望に沿った作品作り。自分の好きなものづくりは考える力がついていけるのが楽しみに。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
須磨区	とんがり活き活き倶楽部	とんがりハウス	神戸市須磨区東白川台2丁目10-1			第1・第3木曜日（8月と1月の第1木曜日は休み） 13:00～14:30	¥100 回	☺				協力福祉事業所による体操指導、DVDによる様々な体操、トレーニング	
	いろは	自治会集会所	神戸市須磨区東落合1丁目5			第2水曜日 13:30～15:00	¥150 回				☺	地域のしゃべり場です。手づくりのお菓子が好評で、期待度大ですよ。年末にお楽しみ会もあり、ほっこりするひと時を過ごしています。	
	はつらつ健康教室	上須磨自治会館	神戸市須磨区緑が丘1丁目1-11			第3火曜日 10:00～11:30	¥300 回	☺	🎵	✍	☺	高齢者の誰もが参加出来て交流する事で繋がり、体操や健康に纏わるお話を聞く事で介護予防になる様な集いの場を実施する。	
	大人のぬり絵サークル	落合団地第一集会所	神戸市須磨区北落合1丁目1-319			第1・第3月曜日 13:30～15:30	¥300 回				✍	ぬり絵の講師を招へいしぬり絵を学びつつ、楽しみながらメンバーとの交流、親睦を深めています。	
	南落合シルバーの会	南落合地域福祉センター	神戸市須磨区南落合3丁目11-2			第4水曜日 14:00～16:00	¥100 回	☺				☺	月1回太極拳を基にした健康体操をしています。普段使わない筋肉を動かすと好評です。その後お茶会をして親交を深めています。
	東落合シルバークラブ カラオケ部	東落合地域福祉センター	神戸市須磨区東落合3丁目33-12			毎週水曜日と第2・第4木曜日 13:00～17:00	¥200 回		🎵				カラオケ部員27名が自由曲を歌い、コーヒー等を提供します。
	はつらつクラブ	あいハート須磨	神戸市須磨区松風町4丁目2-26			第1月曜日 10:00～11:30	¥200 回	☺					DVDを見て座って出来る体操と脳トレ。3か月に1度講師を招いて体操と脳トレをします。
	つどいの場 東落合第三集会所	第三集会所	神戸市須磨区東落合1丁目3			体操：第4火曜日 10:00～11:30、小物づくり：第2・第4水曜日 13:00～15:00	¥100 回	☺			✍		体操はDVDを見ながらジャンボお手玉、ボール等を使い、小物づくりは吊るし飾りを作り、みんな会つたのを楽しみにしております。※小物づくり参加費は材料費として+100円。
	オセロの憩いの場	個人宅	神戸市須磨区東町3丁目			毎週日曜日 9:00～14:00	¥500 回					☺	一人暮らしで家においても、家族さんと同居していても色々不安があると思います。私達と楽しくお話ししましょう。コーヒー1杯500円。
	健康寿命をのばそう会	口妙法寺コミュニティプラザ	神戸市須磨区妙法寺堂ノ下50-1			第2・第4金曜日 10:00～12:00	¥100 回	☺	🎵				Kobe元気体操のDVDを見ながら運動後、2か月1回PT講義や流行歌や重謡を歌っている。
	カフェ・OCHI・愛	UR落合団地集会所	神戸市須磨区北落合1丁目1-319			第4水曜日 10:00～12:00	¥150 回	☺	🎵			☺	喫茶だけではなく、脳トレ体操や折り紙（季節の作品）、音楽鑑賞（CD使用）、歌唱等を行っています。本格的な粉コーヒーの使用（コーヒーマーカー）、菓子付き。
	さわやか喫茶77	白川台南住宅集会所	神戸市須磨区白川台1丁目35-1			第2火曜日 13:30～15:00	¥200 回	☺	♪			🍏	茶話会だけでなく、座ってできる体操（月1回）。淹れたてのコーヒーとお菓子を提供します。
	みんなの居場所「須磨いるサロン」	ハッピー須磨ハイツ1階	神戸市須磨区須磨浦通3丁目3-16	福富 弘子	078-732-0456	第2・第4月曜日、第1・第3水曜日、第2木曜日 13:30～15:30	¥500 回				✍		毎日型の居場所事業の中で、月に5回、健康麻雀教室と介護予防教室を実施し、介護予防と仲間づくりに励んでいます。
	カラダ探求ラボ	コープ須磨集会所	神戸市須磨区月見山本町1丁目9-28			毎週火曜日 10:00～12:00	¥500 回	☺					ストレッチと体幹トレーニングでセルフメンテナンス。漢方の座学も入れ、一緒に楽しく学びながら身体を動かして健康づくりをしています。
うたごえ喫茶*トンガリカフェ*	とんがりハウス	神戸市須磨区東白川台2丁目10-1			第2日曜日 14:00～15:30	¥200 回		🎵			☺	地域住民（特に高齢者）を対象に“みんなであたいましょ”“おしゃべりタイム”を設け、各自が憩う時を過ごせるように活動する。	
神戸アスリートタウンクラブ	神戸総合運動公園 園地 他	神戸市須磨区緑台	高山/岡田	078-796-1126	第1土曜日「ウォーキング」、第3土曜日「ヨガ」、第4日曜日「ルディックウォーキング」、年7回イベント	¥500 回	☺					総合運動公園を拠点に活動します！月2回ウォーキング、月1回野外ヨガを開催！イベントは遠出ウォークや講習会を開催！雨天中止。（ヨガのみ参加費1,000円/回）	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
垂水区	めつきらーず・シニア	ほほえみ星陵台	神戸市垂水区星陵台3丁目1-1			第1火曜日・第3水曜日 10:30～12:30	¥200 回	👤	🎵	✍️		第1火曜日は体操を中心に、第3水曜日は趣味活動を中心に実施。ラジオ体操、神戸いきいき体操、手芸、ゲーム、脳トレ、歌唱等を組み合わせてプログラムを用意している。	
	ゆうあいサロン	ゆうあいサロン	神戸市垂水区東舞子町14-8			第1・第3・第4水曜日 10:00～13:00	¥500 回	👤	🎵	✍️	🍵	専門職による体操・音楽療法士による音楽・知香流生け花、季節の手作り手芸・認定指導員による認知症予防音楽ケア体操	
	かけはし	コープミニ東舞子集会所	神戸市垂水区舞子台4-9-8			毎週金曜日 10:15～12:15	¥100 回	👤					軽い体操と卓球などで、高齢者の健康保持・認知症予防に反射神経向上・ストレス解消の為。
	きら星手芸サークル	北舞子住宅第3集会所	神戸市垂水区北舞子2丁目3			第2金曜日 10:00～12:00	¥200 回			✍️			参加者全員で作りたい物を相談して決めています。有る材料を生かしながら皆で楽しく作っています。講師はいません。
	舞楽クラブ	舞多間地域福祉センター	神戸市垂水区舞多間西5-11-5			書道教室：第4木曜日 10:00～12:00 体操教室：第1・第3木曜日 10:00～12:00	¥200 回	👤		✍️			体操・書道教室に参加していただき、健康を保つと共に、地域の方々の交流の場を提供致します。また地域の活性化を図ります。
	神和台卓球クラブ	神和台自治会集会所	神戸市西区学園東町7丁目128			毎週月曜日・木曜日 13:00～17:00	¥100 回	👤				🍵	健康親睦を兼ねて卓球練習及び茶話会でフレイル予防しています
	OSK会卓球クラブ	神和台自治会集会所	神戸市西区学園東町7丁目128			第1・第3水曜日、第3・第4土曜日 13:00～17:00	¥100 回	👤				🍵	卓球ダブルス、シングルス練習、茶話会で親睦懇話会開いています。
	FTT会卓球クラブ	神和台自治会集会所	神戸市西区学園東町7丁目128			毎週金曜日 13:00～17:00	¥100 回	👤				🍵	茶話会等を兼ねて卓球練習及び親睦会でフレイル予防して楽しむ。
	古民家でつどい場「ともの心こきゅう」	みんなの家 セラビィ	神戸市垂水区平磯3丁目3-4			第1・第3火曜日 13:30～16:00	¥300 回	👤		✍️	🍵		平磯の古民家でゆったりと各自が過ごせることを大切にしています。体操や平家物語の語り等の後、皆でお茶会を楽しんでいます。
	みんなの居場所 七丁目クラブ	民家	神戸市垂水区高丸7丁目			毎週水・木・金曜日 13:00～16:00	¥300 回			✍️			初心者・熟練者がそれぞれのレベルに合ったメンバーで卓を囲み勝敗を楽しまれています。出合いを楽しみ互いの交流が楽しめる。
	神和台エコー	神和台集会所	神戸市西区学園東町7丁目128			第2・第4日曜日 14:00～16:00	¥300 回	👤	🎵				参加者がリクエストした曲を先生のキーボードの伴奏で楽しく合唱し途中休憩や体操もして参加者の交流やフレイル予防を図っている。
	ハッピークラブ(卓球)	神戸市立東垂水公民館	神戸市垂水区東垂水1丁目1-1			毎週火曜日 14:00～16:00	¥50 回	👤					参加者の健康維持と交流を深めることを目指し、楽しい時間の共有と怪我が無いように気を付け、明るく仲良く卓球を楽しみます。
	サロン・一服	民家	神戸市垂水区歌敷山3			第4金曜日 13:00～16:00	¥200 回			✍️	🍵		健康第一に美しく老いるためのお肌の手入れ方法、抹茶体験、防災関連など情報交換の場に、コーヒー・紅茶お菓子を提供します。
	たるみ生涯卓球クラブ (垂水卓球クラブ・舞子卓球クラブ・東垂水卓球クラブ)	神戸市立垂水体育館	神戸市垂水区平磯1丁目1番56号			毎週水曜日・土曜日 15:00～16:50 (会場利用事前抽選結果による)	¥200 回	👤					垂水体育館第1体育室で、毎週水・土で練習を実施。60才位から90才越迄の自由参加可能な、明るい高齢者集団です。お気軽に！
	イキイキ体操	塩屋地域福祉センターまたは塩屋さくら苑	神戸市垂水区塩屋町4丁目3-9または神戸市垂水区塩屋町4丁目25-11			第1金曜日 10:00～11:30 ※8月休み、1月は第2金曜日 第4日曜日 (5・10・2月) は塩屋さくら苑 第2金・第4金の月もあり	¥300 回	👤	🎵				今年から三味線と民謡で歌い喉をきたえながら楽しみ、体のために体操をし、理学療法の先生に来て頂いてフレイル予防をしたい。
	さくらシニア歌の会	塩屋さくら苑または塩屋地域福祉センター	神戸市垂水区塩屋町4丁目25-11または神戸市垂水区塩屋町4丁目3-9			第2日曜日 10:00～12:00 ※8月休みに加えて第4金曜日中心に月に1～2回	¥300 回	👤	🎵			🍏	高齢者に歌を練習して頂きコンサートに出る、又体操をしてフレイル予防をし、食事会もして老後を孤独にならず楽しく暮らして頂く。
	ニュー垂水卓球クラブ	垂水体育館	神戸市垂水区平磯1丁目1-56			毎週金曜日 11:00～13:00	¥100 回	👤					ラジオ体操&卓球 シングルス、ダブルス卓球練習兼ねてフレイル予防。
	東舞子青松会	コープミニ東舞子集会所	神戸市垂水区舞子台4-9-8			毎週日曜日 10:00～12:00	¥100 回	👤					卓球・軽い体操、高齢化社会にいつまでも元気に、認知症予防とフレイル予防に地域の親睦の為に活動しているクラブです。
青松会リズム体操クラブ	荻谷公園コミュニティセンター	神戸市垂水区舞子台4丁目1-1			第1・第3月曜日 9:30～11:00	¥100 回	👤					地域の高齢者のつどいの場として、講師・野村先生の指導の下、リズムに合わせて体を動かしています。フレイル予防に役立っています。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容	
垂水区	舞子シニアカラオケマージャンクラブ	苔谷公園コミュニティセンター	神戸市垂水区舞子台4丁目1-1			毎週火曜日 13:00～16:00	¥100 回		♪	✍	☕	カラオケでのどを鍛え、マージャンで脳と指で活性化し、茶話会で情報交換することで、フレイル予防に必要なつどいの場を行っているクラブです。	
	舞多間コムカフェ	comu館	神戸市垂水区舞多間東3丁目4番1-3			第1・第3 木曜日 10:00～13:00	¥300 回	👉	♪	✍	🍎	季節に合わせたイベントを開催し、おしゃべりの場として喫茶と軽食の提供をする。	
	塩屋さくらカフェ	カフェ：塩屋さくら苑（街あるき：事前にご案内）	カフェ：神戸市垂水区塩屋町4-25-11（街あるき：事前にご案内）			ふれあいカフェ：第3日曜日 14:00～16:00 さくらカフェ街あるき：4月24日に開催 9:30～12:00	回 ※まち ¥200 歩きは100円/回	👉	♪		🍎	高齢者が孤立せず、元気に、健康に暮らせるコミュニティづくりを目的とし「塩屋さくらカフェ」を開催。淹れ立てコーヒーとお菓子（デザート）でもてなし、様々な催しを行うことで、楽しい時間を過ごしていただいています。楽器演奏で合唱（民謡・歌謡曲・唱歌）、講習会、リハビリ指導・体験等々。	
	上高丸すこやか健康クラブ 健康麻雀会	上高丸地域福祉センター	神戸市垂水区千鳥が丘3丁目20-15			毎週日曜日 13:00～16:30	¥250 回			✍			麻雀を通じて親睦をはかり健康で明るい人生を歩むことを目標としています。日本の平均健康年齢を超えることを目標にガンバっています。
	上高丸すこやか健康クラブ ターツ会	上高丸地域福祉センター	神戸市垂水区千鳥が丘3-20-15			毎週土曜日 13:00～16:00	¥250 回			✍			ターツの特徴は、投げた矢の数字の合計を素早く計算し、次の人に渡すことが条件で、これがスムーズに行うことが楽しいゲームです。
	歌薫会	上高丸地域福祉センター	神戸市垂水区千鳥が丘3丁目20-15			第3を除く金曜日 13:00～16:00	¥1,000 月		♪	✍			高齢者のフレイルや嚥下障害・認知症等を遅らせる予防のために、毎回声を張り上げて元気よく歌って集っています。90才の方もおられます。
	ほほえみの集い	小規模多機能型居宅介護ほほえみ星陵台2階	神戸市垂水区星陵台3丁目1-1			第1木曜日 14:00～15:30	¥300 回	👉	🎵	✍	☕		季節の飾り作り（七夕・クリスマス）、体操や体験マツサー・笑いヨガ・ゲーム大会・合唱等を行います。お茶とお菓子提供しています。
	ふれあい喫茶 カムカム	多聞福音教会	神戸市垂水区南多聞台2-9-18			第2・第4水曜日 10:00～12:00	¥200 回	👉	🎵	✍	☕		お茶を飲み歓談する。体操は20分位毎回行う。イベントを皆で楽しんだり、ゲーム・ターツ・脳トレを楽しく行っていく。
	福寿卓球クラブ	福田地域福祉センター	神戸市垂水区乙木3丁目3-2			第1第3土曜日・第2第4木曜日 13:00～17:00	¥500 月	👉			🍎		後期高齢者を主体とした卓球サークルで、健康維持とメンバー同士の親睦を目的としている。15時前後にはティータイムを実施し、お互いの情報交換等、和気あいあい談笑している。
	悠悠会	レパント垂水3番館集会所	神戸市垂水区日向1-6-1			第1木曜日 10:00～11:30	¥100 回	👉	♪				認知症予防やフレイル予防のため頭を使いながら、身体を動かしたりボールやゴムバンドを使用し運動、大正琴に合わせて合唱をする。
	シニア交流サロン	BRANCH神戸学園都市	神戸市垂水区小東山手2-2-1			第3水曜日 10:00～12:00	¥200 回			✍			セカンドライフの充実を目指して、新しい体験等により楽しみや生きがいを発見すると共に交流を通じ情報交換や仲間づくりを行う。
	明舞カラオケクラブ	明舞高層住宅集会所	神戸市垂水区南多聞台1-9	前角 聡	090-1139-2976	毎週土曜日 13:00～16:00	¥200 回		🎵	✍			南多聞台・神陵台地区の高齢者を中心としたカラオケ（月4回）を開催し、参加者はカラオケを通して、交流を深めています。
	きょうは何する？	垂水駅・塩屋駅等集合～垂水区内ウォーキング	区内（事前お知らせ）	岡田 千恵	090-2062-2023	月1回（第1月曜日ほか） 10:00～11:30	¥300 回	👉					ルディックウォーキングで垂水のまちを散策しませんか？ボールを使って歩く効率の良い有酸素運動はコロナ予防にも効果的です！
ゆるカフェ	神陵台3丁目集会所	神戸市垂水区神陵台3-2			第2・第4水曜日 14:00～16:00	¥100 回	👉	🎵		☕		地域住民を対象に、コミュニティーカフェを開催しています。お茶と手作りケーキを準備して、音楽・健康づくりなどいろいろ開催しています。	

	つどい会場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
西 区	喫茶と体操	朝日が丘自治会館	神戸市西区北山台2丁目23-19	堂本 和子	078-994-2585	第4水曜日 13:30~15:30	¥200 回	☺			☺	月1回集まり講師に教わりながら、椅子に座ってボール体操をゆっくり行い、そのあとテーブルを囲み喫茶で交流しています。
	わくわくリズム体操の会	朝日が丘自治会館	神戸市西区北山台2丁目23-19	堂本 和子	078-994-2585	第2・4金曜日 13:30~15:00	¥500 回	☺				講師に教えてもらいながら、シニア向けのリズム体操をします。音楽に合わせて体を動かし、おしゃべりも楽しんでいます。
	井吹西百歳体操	神戸市立井吹西地域福祉センター	神戸市西区井吹西町4-4			月3回、第2・3・4水曜日 14:00~15:30	¥50 回	☺				体力維持として百歳体操を行い、その後外部講師による高齢者向けの講義やゲーム等を行うことで参加者間の親睦をはかります。
	伊川谷音頭保存会	伊川谷出張所 集会室	神戸市西区池上4丁目15-2			第2木曜日 13:30~15:00	¥300 回	☺		✍		先生に指導していただきながら、みんなで楽しく踊っています。
	ダーツクラブ（絆）榎野台	マイコート榎野台Ⅱ・Ⅲ集会所	神戸市西区榎野台3丁目1-89			第1・3土曜日 9:00~11:30	¥200 回	☺		✍	☺	準備体操の後、ダーツを1回3ゲームおこなっています。年に2回ほど大会もして楽しんでいます。
	年輪クラブ	高津橋公会堂	神戸市西区玉津町高津橋557-3			月8回、毎週火・土曜日 13:00~15:30	¥500 月	☺		✍	☺	フレイル予防の為に、輪投げやポッチャをおこなっています。年に数回ある交流大会や地域大会参加に向けて、楽しく練習に励んでいます。
	高津橋いきいきひろば	高津橋公会堂	神戸市西区高津橋557-3			①カラオケ第2・4月曜日 13:00~16:00 ②グラウンドゴルフ毎週月・水・金曜日 8:00~11:00	¥500 月	☺		✍	☺	フレイル予防の為にグラウンドゴルフ・カラオケ・茶話会をおこない、みんなで楽しく交流しています。
	いきいき体操クラブ	城北安心コミュニティプラザ	神戸市西区伊川谷町潤和谷田1628-4			毎週月曜日 13:00~14:30	¥500 月	☺			☺	フレイル予防の為にいきいき百歳体操をおこないながら、参加者同士の交流にもつとめています。
	神明ハイツいきいき体操	神明ハイツ集会所	神戸市西区玉津町新方69-15			毎週水曜日 10:00~11:30	¥250 回	☺			☺	健康維持のためDVDを見ながら、いきいき百歳体操をおこなっています。体操の後、交流もしています。
	王塚クラブ	県営王塚台高層住宅集会所	神戸市西区王塚台4丁目2番地	坂本 荘八	090-1246-4944	毎週日曜日 13:00~15:00	¥50 回	☺		✍		いきいき百歳体操のあと、全員カラオケを歌いながらお茶とお菓子を楽しみ、明るく元気に活動しています。
	歌声さくら貝	神戸市立玉津南公民館	神戸市西区玉津町上池318-13			第2・4火曜日 14:00~16:00	¥500 回	☺	🎵			月2回集まり、体操や発声の方法や歌い方、リズム法を先生の指導の下に行います。
	健康体操	神戸市立玉津南公民館	神戸市西区玉津町上池314			毎週水曜日 14:15~15:45	¥300 回	☺				音楽を聴きながら、簡単なヨガを中心に、高齢者に向けた全身の体操や日常生活動作をスムーズに行うために必要な運動をしています。
	いきいき体操春日	西神(13)(14)(17)団地自治会集会所	神戸市西区春日台2丁目13-1			毎週月曜日 10:00~11:30	¥50 回	☺				月4回集まり、フレイル予防の為にいきいき百歳体操やストレッチ体操など、様々な体操を行っています。
	ゆかり・緑カフェ	コープ桜が丘 組合員集会所	神戸市西区桜が丘中町3丁目2-3			第2金曜日、他不定期で年2回 13:30~15:30	¥200 回	☺	🎵	✍	☺	認知症の本人や介護者のリフレッシュを中心に、専門職による相談や参加者への情報発信など、地域の誰でも気軽に利用できる居場所をおこなっています。
	第1カラオケ同好会	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第1・3木曜日 13:00~17:00	¥200 月	☺	🎵	✍		ラジオ体操や柔軟体操を歌う前におこない、皆でカラオケを楽しんでいます。
	西神春日クラブ 第3カラオケ同好会	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第2・4月曜日 13:00~16:00	¥200 回	☺	🎵	✍	☺	月2回の開催で、大きな声を出し合い健康維持増進へサポートする体操や茶話会の時間を設けてコミュニケーションをはかります。
	チエリーズ	神戸市立西体育館	神戸市西区春日台5-436			月か金曜日 15:00~17:00	¥200 回	☺		✍		月4回程度集まり、フレイル予防の為にバドミントンを行っています。
	マーガレット	神戸市立有瀬地域福祉センター	神戸市西区伊川谷町有瀬1137-27			第1・3火曜日、第2・4木曜日 18:30~20:00	¥250 回	☺		✍	☺	いつまでも元気に過ごすために、健康体操、太極気功をおこなっています。健康体操は、講師の指導の下におこないながら、皆で交流し楽しんでいます。
	れんがの家	れんがの家	神戸市西区富士見が丘1-7-2			①毎週月・水曜日 健康麻雀&喫茶 10:00~16:00 ②毎週火・木曜日 ランチ&カラオケ 10:00~16:00 ③毎週金曜日 カラオケ&体操&喫茶 13:00~16:00	¥500 (健康麻雀) 回 ¥400 (カラオケ)	☺	🎵	✍	☺	健康麻雀、カラオケ等、様々なメニューを楽しみながら、フレイル予防につとめています。曜日によってランチや喫茶もおこなっています。

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
西 区	歌声サークル「翼」	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第2・4水曜日 10:00～12:00	¥500 回	👉	🎵			こことからだの健康のために、一緒に歌うことで交流を深め、楽しく過ごしています。
	さえずりサークル	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第1・3土曜日 13:00～17:00	¥300 月	👉	🎵	✍️	🍵	介護予防のために皆でつどい、体操・民謡・カラオケ等をおこないながら、会話を楽しみ交流しています。
	初めての囲碁入門クラブ	神戸市立西体育館	神戸市西区春日台5丁目436	宮中 正人	090-8205-1016	月6回、第1・3木曜日、毎週土曜日13:00～16:00	¥50 回			✍️		「囲碁をやってみただけで初心者だけに地域にある囲碁クラブに入会するには敷居が高い」そんな思いで立ち上げました。新しい仲間を募っています。
	西神春日クラブ輪なげ同好会	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第2・4土曜日 13:00～16:00	¥50 回	👉		✍️	🍏	輪なげの練習をとおして参加者同士のコミュニケーションをはかり、日々の楽しみを増やし、毎日イキイキと過ごせるようおこなっています。
	つながろう会	押部谷集会所	神戸市西区美穂が丘1-5-1			第1・3金曜日 10:00～11:30	¥200 回	👉		✍️	🍏	モーニングやお茶会を通じて、楽しく交流できる居場所づくりをしています。季節に合わせた楽しいイベントや、映画会、講師を招いた勉強会、フレイル予防の為に体操もしています。
	球悠会	西神ニュータウンテニスガーデン	神戸市西区高塚台4丁目12			毎週水曜日 13:00～15:00	¥350 回	👉		✍️	🍵	いつまでも元気で暮らせるよう、テニスを通じて、体力維持・向上、親睦等につとめています。
	竜が岡「カラオケ楽しむ会」	神戸市立岩岡第2地域福祉センター	神戸市西区竜が岡2丁目15-12	高木 健司	078-967-4087	毎週木曜日 13:00～16:00	¥200 回	👉	🎵	✍️		毎週の木曜日、福祉センターに集い、歌を思い出して脳を甦らせ、大きな声で肺を鍛え、フレイル予防に努めています。
	出合えがいの会	神戸市立玉津地域福祉センター	神戸市西区玉津町小山180-3			毎週金曜日 13:00～16:00	¥200 回	👉		✍️	🍏	全員で踊れる曲を先生に指導していただき、楽しく踊っています。休憩時間にお茶を飲みながら会話も楽しんでいます。
	イキイキ天が岡	天が岡自治会館	神戸市西区天が岡19-1			第1・3・4木曜日 10:00～14:00	¥100 回	👉	🎵	✍️	🍵	いきいき百歳体操や、講師に指導していただく健康体操・囲碁将棋・カラオケ・手芸など、お茶を飲みながら楽しく交流しています。
	ふれあいの場きずな	市営王塚台住宅11号棟集会所	神戸市西区王塚台2-76			第3水曜日、第2・4土曜日13:00～14:30	¥100 回	👉	🎵	✍️	🍵	いきいき百歳体操や、カラオケなど、お茶を飲みながら会話を楽しみ、毎日の健康と活力のものになるふれあいの場づくりをしています。
	喫茶よりそい	市営王塚台住宅11号棟集会所	神戸市西区王塚台2-76			第3日曜日 10:00～12:00	¥100 回			✍️	🍏	軽食を食べたのち、手芸や囲碁将棋、会話など好きなことを自由に楽しめるようにつとめています。
	第2カラオケ同好会	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4-5			第2・4水曜日 13:00～15:00	¥150 回		🎵	✍️	🍏	フレイル予防のために、ティータイムや情報交換等をおこない、カラオケを楽しんでいます。
	ミュージックサロン Sugar house	神和台集会所	神戸市西区学園東町7-128			第3日曜日もしくは第4日曜日9:30～11:30	¥300 回	👉	🎵			自分の楽器を持参し、当日集まったメンバーで演奏を楽しむ。楽器をお貸しすることも。楽譜はこちらで用意します。
	歌声カフェ“こだま”	朝日が丘自治会館	神戸市西区北山台2丁目23-19	伊賀 好彦	078-994-8189	第2・4木曜日 13:30～15:00	¥100 回	👉	🎵		🍏	童謡、唱歌、懐メロを合唱したり、ティータイムや体操で交流をおこなっています。
	枝一ボランティアグループ	枝吉1丁目自治会集会所	神戸市西区枝吉1丁目246-2			①カラオケとお茶会：第2・3・4・5日曜日 12:30～16:00 ②手芸：第3火曜日 12:30～16:00	¥200 回		🎵	✍️	🍏	地域高齢者の居場所作りとして、3行事を行い、フレイル予防し、健康寿命の促進に努めています。
	つどいの場 みゆーずアグリ	みゆーずアグリ圃場	神戸市西区伊川谷町小寺字吉未125-3	西宗 久昭	078-974-9337	毎週金曜日 9:00～12:00	¥150 回	👉		✍️		有機栽培で共に野菜を作り、土に馴染み、安心安全でおいしい食を学び、健康増進・フレイル予防と地域の活性化を図る。
	なかよしサロン	月が丘集会所	神戸市西区月が丘5丁目1-12	小川 薫	078-778-6299	毎週水曜日 10:00～14:00	¥100 回				🍵	お茶とお菓子でほっと一息つきながら、おしゃべりを楽しんでいます。
	西神南カラオケ同好会	市営西神南住宅集会所	神戸市西区井吹西町1丁目2			毎週火・土曜日 13:00～17:00	¥300 回	👉		✍️		いつまでも健康に暮らせるよう、カラオケ・ラジオ体操等をおこなっています。

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
西 区	西神南いきいき百歳体操	市営西神南住宅集会所	神戸市西区井吹台西町1丁目2			第2・4木曜日 13:00～14:30	¥100 回	👉				いつまでも健康に暮らせるよう、いきいき百歳体操をおこなっています。
	倶楽部ひとき	ホープタウン竹の台集会所	神戸市西区竹の台5丁目20-68			ヨガ：第2木曜日 9:00～12:00 喫茶：第4木曜日 9:00～12:00	回（ヨガ） ¥600 ¥300/回 （喫茶）	👉		✍	🍏	フレイル予防のためにヨガや喫茶をおこない、交流しています。
	赤坂グラウンドゴルフ	岩岡町公園	神戸市西区岩岡町岩岡			第3月曜日 9:00～11:00	¥200 回	👉		✍	🍵	フレイル予防の為、月に1回府ラウンドゴルフをおこなっています。グラウンドゴルフの後、茶話会もおこなっています。
	西神詩吟教室	たけのプラザ	神戸市西区竹の台2-18			月3回 第1・3・4火曜日 13:00～16:30	¥700 回	👉		✍		健康のために、おなかから声を出し、詩吟を楽しんでいます。
	雌岡いきいきクラブ	東公会堂	神戸市西区神出町2259			体操：火曜日 カラオケ：第3金曜日 14:00～15:30	¥50 回	👉	🎵	✍		フレイル予防と地域で支え合う関係づくりのために、体操やカラオケの活動で皆が楽しめるつどいの場をすすめています。
	日輪寺あすなろ会	①いきいき百歳体操：市営日輪寺住宅集会所 ②グラウンドゴルフ：小山グラウンド	①いきいき百歳体操：神戸市西区玉津町小山5-6-1 ②グラウンドゴルフ：神戸市西区玉津町小山1-5			①いきいき百歳体操：第1・3木曜日 13:00～16:00 ②グラウンドゴルフ：第2・4土曜日 9:00～11:00	¥100 回	👉		✍	🍏	介護予防のために様々な活動を通して、皆で交流し楽しんでいます。
	頭脳活性ゲームサークル	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4丁目7-5			第2・第4・第5木曜日と日曜日1～2回 13:00～17:00	¥50 回			✍	🍏	月に4回、頭脳活性ゲーム（麻雀）をおこない、楽しく交流しています。
	佑佳グループ	神戸市立春日台地域福祉センター	神戸市西区春日台4丁目7-5			毎週月曜日 13:00～16:00	¥250 回	👉		✍		毎週月曜日に集まり、民謡や歌謡曲を振付に従って皆で楽しく踊っています。
	チュールupp	神戸市立西体育館	神戸市西区春日台5丁目436			毎週金曜日 9:00～11:00	¥200 回	👉			🍵	毎週1回、卓球をおこないフレイル予防につとめています。
	みんなのたまり場	①市営井吹台住宅集会所 ②市営西神南住宅集会所	①神戸市西区井吹台西町1丁目7 ②神戸市西区井吹台西町1丁目2			①月1回 第3土曜日 13:00～15:00 ②偶数月 第4水曜日 11:30～16:30	¥100 回			✍	🍏	お茶を飲んだり、ゲームをしたり、みんなで楽しく交流できるたまり場です。
	和らぎ手作りサークル	神戸市立井吹西地域福祉センター	神戸市西区井吹台西町4丁目4番			第2月・第4木曜日 9:30～15:30	¥500 回			✍		月2回、地域福祉センターで楽しく交流しながら、作品作りをおこなっています。
	北山カラオケ同好会	朝日が丘自治会館	神戸市西区北山台2丁目23-19			毎週月曜日 13:00～15:30	¥100 回		🎵		🍏	毎月演歌の新曲2曲（男性用女性用各1曲）をカラオケDVD（希望曲を都度購入）で練習。途中でティータム30分ほど歓談。
	楽器演奏を楽しむ会	西神中央ホールアースベース	神戸市西区美賀多台1丁目1-1			第3水曜日 14:00～15:30	¥300 回		🎵	✍	🍵	「楽器演奏を楽しむ」「茶話会」楽器演奏を披露する、聴く、五感を使って楽しもう♪ 音楽の力で心身の健康づくりを♪
	いぶき西ふれあいグラウンドゴルフ	谷口公園	神戸市西区井吹台西町			毎週 月・水・金曜日 8:25～10:00	¥50 回	👉				参加者相互の親睦を図り、健康維持・増進を図るとともに地域住民との融和を図る。
	城北カラオケサークル	城北安心コミュニティプラザ	神戸市西区伊川谷町潤和1628-4			毎週水・土曜日 13:00～16:30	¥125 回		🎵	✍		音楽を通して、交流を持ち、認知や介護予防に取り組み、音楽を楽しみましょう♪ 音楽の力で健康づくり♪
	持子クラブ	個人宅	神戸市西区小山2丁目			毎週金曜日 13:30～16:00	¥100 回		🎵	✍		カラオケを歌うことでストレスを解消し、皆で楽しみながら活動しています。
健康太極拳	かりばプラザ広場	神戸市西区狩場台3丁目9-15			毎週火曜日 8:30～10:00	¥50 回	👉				健康太極拳師範のもと、人と競わない健康のための太極拳で身体を動かし、交流をおこなっています。	
春日台いきいき百歳体操	アーサヒルズバレットホール	神戸市西区春日台3丁目2番 アーサヒルズP棟			毎週火曜日 10:00～11:30	¥50 回	👉			🍵	からだとお口の元気アップ体操と、いきいき百歳体操を基本にフレイル予防活動をしています。情報提供にも取り組んでいます。	

	つどいの場名称	開催場所	開催場所住所	担当者名	担当者連絡先	開催日時	参加費 /あたり	体操	音楽	趣味活動	茶話会	活動内容
西 区	春日台GGC	春日台公園	神戸市西区春日台9丁目21			月8回程度、毎週火・金曜日 9:00～11:00	¥50 回	🏊		✍		フレイル予防のために、グラウンドゴルフをおこないながら、楽しく交流しています。
	あい愛いきいきクラブ	宮下自治会館	神戸市西区宮下2-9			第2・4水曜日、第1木曜日、第3土曜日 9:30～12:30	¥100 回	🏊		✍	🍵	フレイル予防の為、ヨガや手芸、絵手紙などとおして交流して楽しんでいます。
	るみ子の家	11団地集会所	神戸市西区狩場台5丁目3			第1金曜日 13:00～16:00	¥500 回			✍		着物や古くなった服などを先生の指導のもと、リメイクしています。
	以心伝心	神戸市立西体育館	神戸市西区春日台5丁目436			毎週火曜日 13:00～15:00	¥500 回	🏊				練功(日本のラジオ体操みたい)から始まって、太極拳で転倒防止の為のバランス力、調整力を学んでいます。
	ネオカフェ	ネオコーポ明舞壺番館	神戸市西区伊川谷町有瀬141-5			第3土曜日 10:00～11:30	¥200 回	🏊	🎵		🍵	ほっといとき・・・ おしゃべりとふれあいの場で友達をつくらう