



高齢者の

つどい場

マップ

2026

東灘区

～人が集えば輪が広がる、いつまでも元気でいきいきと～



目次

つどい場って？

つどい場の効果 1

森北町、森南町、本庄町、深江、 本山南町、北青木、青木

MAP 2・3
 一覧(森北町、森南町、本庄町、深江) 4・5
 一覧(本山南町、北青木、青木) 6・7

本山中町・北町、岡本、西岡本、田中町

MAP・一覧 8・9

甲南町、魚崎

MAP 10・11
 一覧 12・13

住吉、御影(JR沿線以北)

MAP 14・15
 一覧 16・17

住吉・御影(JR沿線以南)

MAP 18・19
 一覧 20・21

六甲アイランド

MAP・一覧 22・23

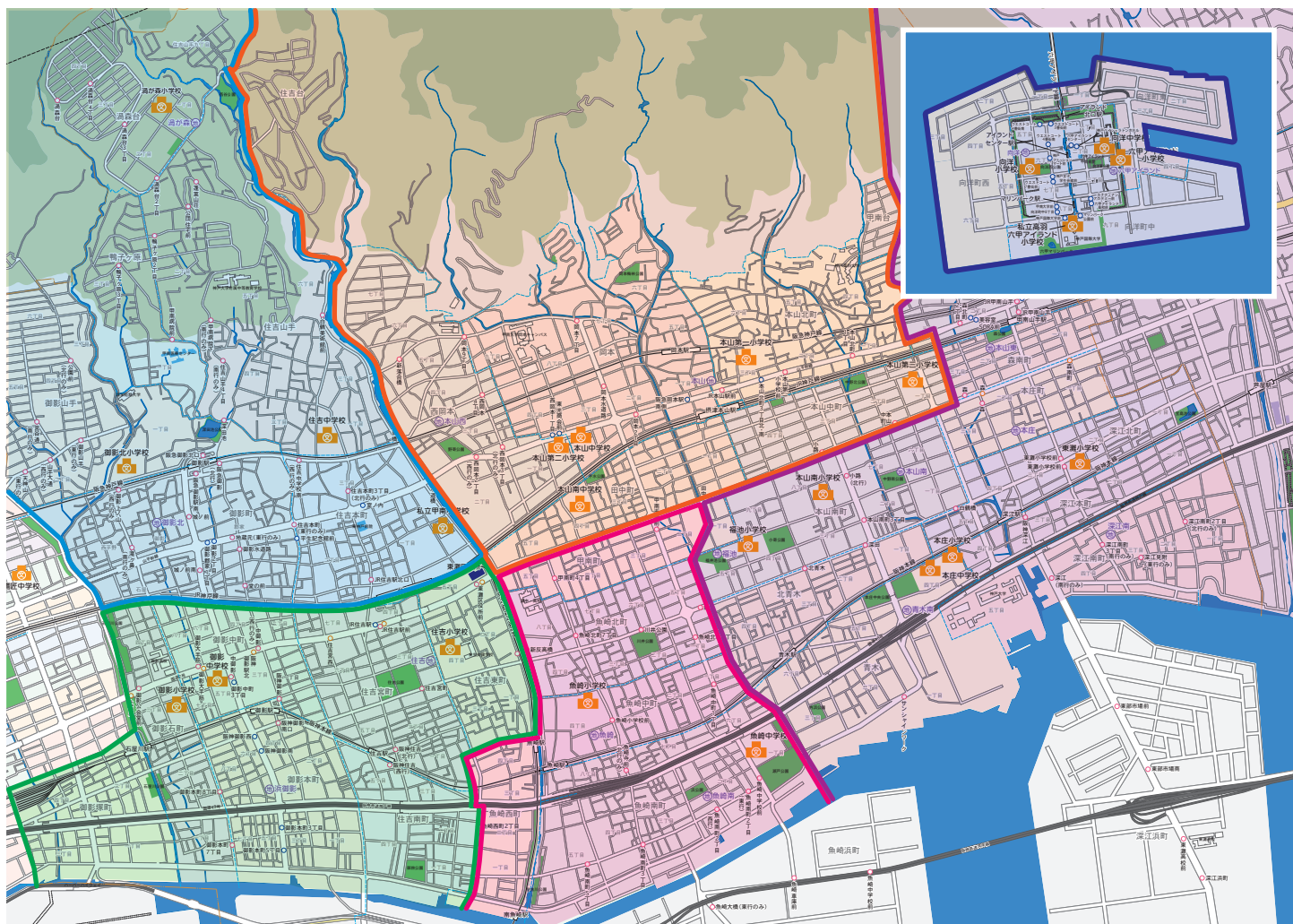
この他にも地域のつどい場はたくさんあります

..... 24

つどい場を新しく立ち上げるには…？

25

つどい場に関する相談先 裏表紙



つどい場って？

高齢者をはじめとした地域住民の誰もが気軽に参加できる活動の場です。茶話会や体操、音楽、趣味活動などさまざまな活動がおこなわれています。地域住民が主体となり運営されています。

つどい場の効果は??

積極的に人と交流している人は、寝たきりや認知症などの介護が必要になるリスクが3～4割ほど低いことがわかっています。

また、地域活動やグループ活動でも、参加するだけでなく、役割を持つ方がうつ病にもなりにくいとされています。

つどい場が外出するきっかけとなり、元気でいきいきとした生活を過ごすことが、介護予防につながります。

つどい場の概念図

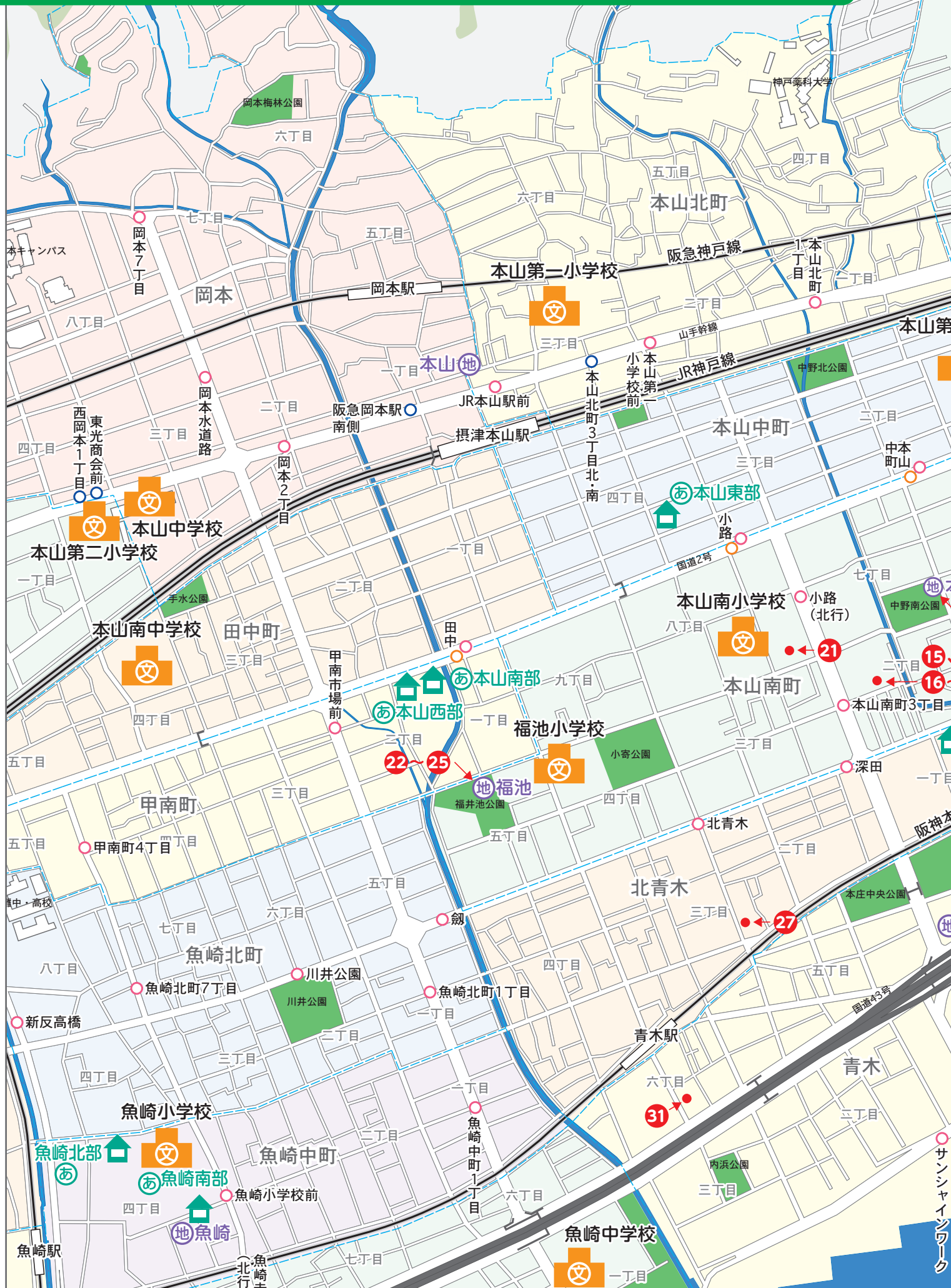


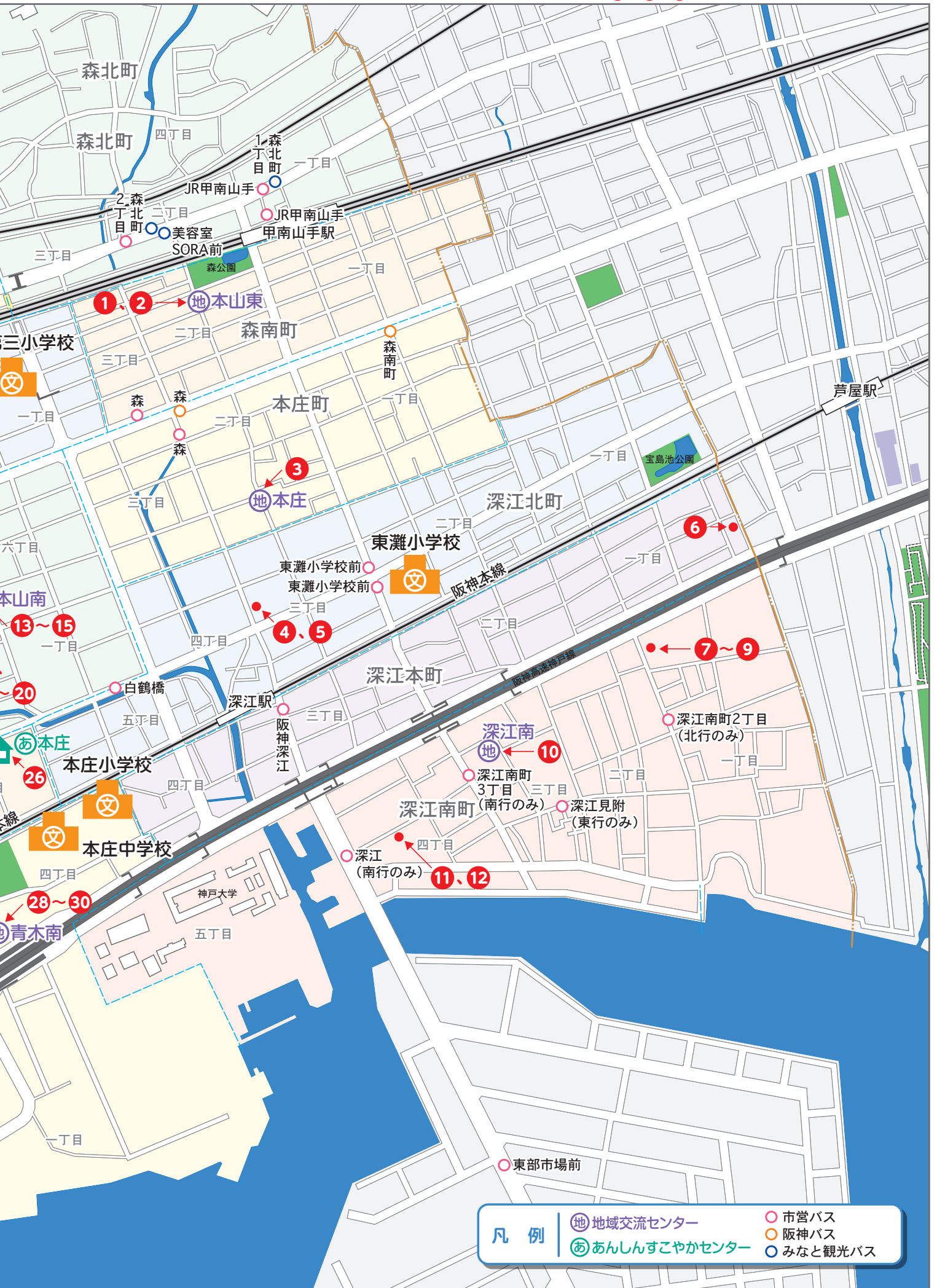
<引用>

・厚生労働省 通いの場の課題解決に向けたマニュアルVer.1

・神戸市 「今日からはじまる、神戸ではじめるフレイル予防 フレイル改善」リーフレット

森北町、森南町、本庄町、深江、本山南町、北青木、青木





森北町、森南町、本庄町、深江

① みのに森のクラブ



日時 毎月第1月曜日、第4木曜日
10:00～11:30

場所 本山東地域交流センター
(森南町2-8-28)

参加費 100円

第1月曜日は専門職の指導による体操をおこなう運動部の回、第4木曜日は季節に応じた題材で絵手紙や手芸を楽しむ文化部の回があります。

② ふれあい喫茶



日時 毎月第2木曜日
13:00～15:00

場所 本山東地域交流センター
(森南町2-8-28)

参加費 100円

コーヒーや紅茶とともに美味しい手作りデザートを用意してお待ちしています。

③ ふれあい喫茶



日時 毎月第3月曜日
9:30～11:30

場所 本庄地域交流センター
(本庄町2-5-1)

参加費 100円

淹れたての美味しいコーヒーと共にモーニング喫茶を楽しみましょう!

④ 脳活いきいきサロン



日時 毎月第3金曜日
13:30～15:00

場所 コープ深江2階集会室
(深江北町3-9-15)

参加費 100円

体を使って脳トレゲーム・手遊び・脳ドリルと一緒に歌ったりとお茶タイムもワイワイと楽しく過ごしていただけます。

⑤ ほっこり



日時 毎月第4木曜日
13:30～15:00

場所 コープ深江2階集会室
(深江北町3-9-15)

参加費 100円

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむことをベースに、月によってはミニコンサートやミニ講座なども企画し、楽しく集う場を提供します。(8・12・3月はお休み)

⑥ いこいの家 茶話会



日時 毎月第2木曜日
14:00～15:30

場所 いこいの家
(深江本町1-1-13)

参加費 200円

地域住民の横の繋がりを深めるため、多くの方々が交流できる場を提供します。お茶を飲んだり、演芸を見たりする計画があります。

⑦ ボッチャ



日時 毎月第2・4水曜日
15:00～16:00

場所 市営深江南住宅集会所
(深江南町1-17-1)

参加費 100円

ボッチャはジャックボールという白的の、どれだけ自分たちのボールを近づけられるかを競うスポーツです。初めての方でもすぐに活躍できるかもしれません♪ぜひご参加ください。

⑧ 手芸の会



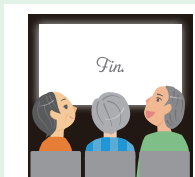
日時 毎月第3金曜日
13:00～15:00

場所 市営深江南住宅集会所
(深江南町1-17-1)

参加費 その都度材料費が発生します

小物づくりをしたり、ボッチャをしたり…ご近所の方々と一緒に交流しませんか。ぜひご参加ください♪

9 映画会



日時 毎月第4金曜日
13:30~15:30

場所 市営深江南住宅集会所
(深江南町1-17-1)

参加費 無料

皆さんのリクエストを伺いながら、映画上映会を実施しています。男性の参加者も多くいらっしゃいます♪

10 ふれあいサロン



日時 毎月第3土曜日
13:00~15:00

場所 深江南地域交流センター
(深江南町3-4-4-24)

参加費 100円

コーヒーや紅茶とお菓子とともに、おしゃべりを楽しみ、ほっこりした時間を過ごしませんか？

11 喫茶さざなみ



日時 火・水・木・金・土曜日
13:00~15:30

場所 市営深江南第2住宅集会所
(深江南町4-7-26)

参加費 150円

コーヒー等を飲みながらご近所の方々とおしゃべりしましょう。

12 ボッチャ

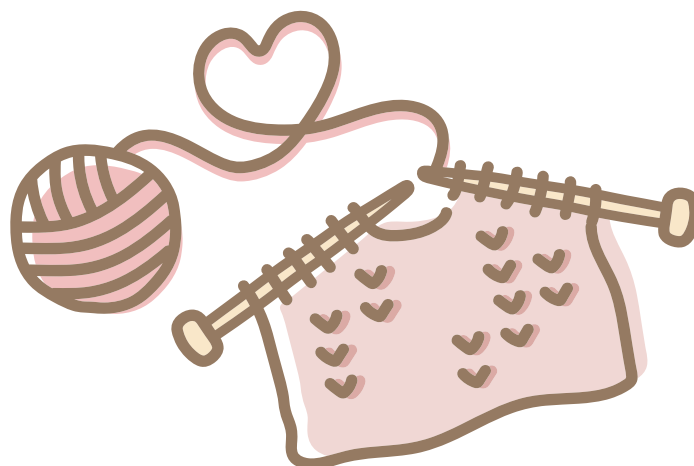


日時 毎月第1・3水曜日
15:00~16:00

場所 市営深江南第2住宅集会所
(深江南町4-7-26)

参加費 無料

ボッチャは老若男女、障がいのあるなしに関わらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。ボッチャ未経験の方も大歓迎です。ボッチャを通して一緒に体を動かし、わいわいと楽しみましょう。



本山南町、北青木、青木

13 ふれあい喫茶



- 日時** 毎月第3月曜日
13:30~15:00
- 場所** 本山南地域交流センター
(本山南町7-1-20)
- 参加費** 100円

コーヒー・紅茶やお菓子を提供しています。
同日に学生に教わるスマホ出張相談会も実施しています。

14 みんなの喫茶



- 日時** 毎月第1水曜日
13:00~14:30
- 場所** 本山南地域交流センター
(本山南町7-1-20)
- 参加費** 200円

手作りケーキとコーヒーでおくつろぎください。
お持ち帰りケーキもあります。

15 健康ライフandワクワクウォーキング



- 日時** 毎月第1・4火曜日14:00~15:30
- 場所** 第1火 本山南地域交流センター
(本山南町7-1-20)
第4火 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 200円

笑いヨガやリズム体操など健康寿命をのばすための身体と
脳の活性化を図り、また、健康講話も行い、免疫や栄養の向
上にも取り組んでいます。

16 カフェ・コスモス



- 日時** 毎月第1月曜日
13:00~15:00
- 場所** 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 100円

“お茶”に“和菓子”。和菓子は手作りです。毎月替わりです。
コーヒーもあります。おしゃべりを楽しみに来ませんか。

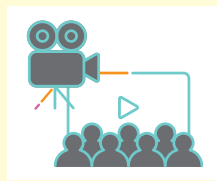
17 コスモス体操



- 日時** 毎月第2月曜日
13:30~15:00
- 場所** 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 100円

椅子に座ったままでもOK!
ゆっくり、のんびり一緒に楽しい体操をしましょう!

18 コスモスムービー



- 日時** 毎月第4月曜日13:00~
各映画終了まで
- 場所** 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 100円

皆さんのリクエストを聞きながら映画上映会をしています。
映画会は男性参加者も多いのでぜひご参加ください。

19 ふれあい音楽会



- 日時** 偶数月第1土曜日
13:00~14:30
- 場所** 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 100円

音楽の演奏を一緒に楽しみ、皆で歌ったり、わいわいおしゃ
べりしましょう♪

20 いきいきひろば



- 日時** 毎週木曜日
13:30~15:00
- 場所** 本山第一住宅集会所
(本山南町2-12-8)
- 参加費** 325円

音楽をかけながらリズム体操、いきいき体操、筋肉強化、こ
けない身体をつくり、楽しんでいます。

21 ふれあい喫茶 新本山第二住宅ふれあい会



- 日時** 第4日曜日8:30~10:00
- 場所** 新本山第二住宅集会所
(本山南町8-1-1)
- 参加費** 200円

地域住民の交流を目的としてモーニング喫茶を実施してい
ます。

22 健康体操教室



- 日時** 毎月第2・4金曜日
10:00~11:00
- 場所** 福池地域交流センター
(本山南町5-4-11)
- 参加費** 100円

和やかな雰囲気楽しく、無理なく身体を動かし体操をお
こなします。

23 福池ふれあい喫茶



- 日時** 毎月第4金曜日
13:00~15:00
- 場所** 福池地域交流センター
(本山南町5-4-11)
- 参加費** 100円

毎月さまざまな出演ボランティアの方々による演奏や歌、劇などレクリエーションを楽しんだ後、喫茶タイムでゆったり過ごします。

24 ラジオ体操、ポッチャ



- 日時** 毎週水曜日9:00~(ラジオ体操)
第2・3水曜日9:30~11:00(ポッチャ)
- 場所** 福池地域交流センター
(本山南町5-4-11)
- 参加費** ポッチャ100円

会場予約枠が空いていれば、ラジオ体操のあと、ポッチャを第2・3以外の水曜日にも実施しています。ポッチャは、年齢、性別、障がいのあるなし関係なく、誰もが一緒に競い合えるスポーツです。

25 ふくいけ散歩



- 日時** 9:30~11:30、14:30~16:30
※日、祝、第3金曜日は休館
- 場所** 福池地域交流センター
(本山南町5-4-11)
- 参加費** 無料

福池地域福祉センターまで歩いてくると、1日に1回スタンプを押してもらえます。スタンプが30個たまると何か良いことがあるかも。

26 わかば茶話会



- 日時** 毎月第4火曜日
13:30~15:00
- 場所** 特別養護老人ホーム
おおぎの郷(北青木1-1-3)
- 参加費** 150円

茶話会だけでなく、歌ったり、演奏を聞いたり、午後のひとときを楽しみます。淹れたてのコーヒーとお菓子を提供します。

27 ナルクうたごえカフェ



- 日時** 毎月第4土曜日
14:00~16:00
- 場所** ナルク東神戸事務所
(北青木2-6-12 コンフォート青木101号室)
- 参加費** 100円(コーヒー代)

懐かしの歌謡曲などを皆さんと一緒に歌います。手作り小物等の販売もしています。お子様連れの方にはプレゼントもあるかも☆

28 ふれあい喫茶



- 日時** 毎月第1水曜日
13:00~15:00
- 場所** 青木南地域交流センター
(青木4-2-20)
- 参加費** 100円

美味しいデザートとドリンクを用意してお待ちしています♪ ゆったりのんびりした時間を過ごしましょう。

29 おりがみの会



- 日時** 毎月第3火曜日
13:00~16:00
- 場所** 青木南地域交流センター
(青木4-2-20)
- 参加費** 200円

折り紙で季節のものを作成し、会の終わりには茶話会でゆったりと過ごします。ものづくりをしながらおしゃべりを楽しみませんか♪

30 おおぎDE体操



- 日時** 毎月第4月曜日
13:30~14:30
- 場所** 青木南地域交流センター
(青木4-2-20)
- 参加費** 100円

椅子に座ってできる体操です。フレイル予防対策で皆さんご参加ください!水分は各自で持参をお願いします。

31 チェアヨガ教室



- 日時** 毎月第1・3水曜日
14:00~14:45
- 場所** 市営青木南住宅集会所
(青木6-8-38)
- 参加費** 300円

座った姿勢で行うシニアヨガです。
動きやすい服装、タオル、水分持参でご参加ください♪



36 ふれあいサロンひまわり

日時 奇数月第3木曜日
13:30~15:00

場所 本山西地域交流センター
(西岡本4-8-12)

参加費 200円

体操をしたり、演奏を聞いたり、回によってさまざまなプログラムを企画しています。

37 カメの散歩

日時 祝祭日・日曜日以外
9:30~16:30

場所 本山西地域交流センター
(西岡本4-8-12)

参加費 無料

地域交流センターまで歩くとスタンプをもらえ、スタンプ帳がたまるとささやかなお楽しみがあります♪

38 リバーサロン

日時 偶数月第2火曜日
13:30~15:00

場所 新住吉川住宅集会所
(田中町5-3-23)

参加費 300円

各回さまざまなプログラムを実施しています(映画会や音楽など)。座席に限りがあるため参加者多数の場合は、お断りさせていただきます場合がございます。

39 ロビー喫茶

日時 毎月7日前後
13:30~15:00

場所 生活文化センター2階ホール
(田中町5-3-18)

参加費 200円

2025年で25年目を迎えるふれあい喫茶です。13:30~喫茶、14:00~は毎月さまざまなグループによる演奏や合唱を皆で楽しめます。

40 うたのひろば

日時 毎月第4火曜日 13:00~15:00

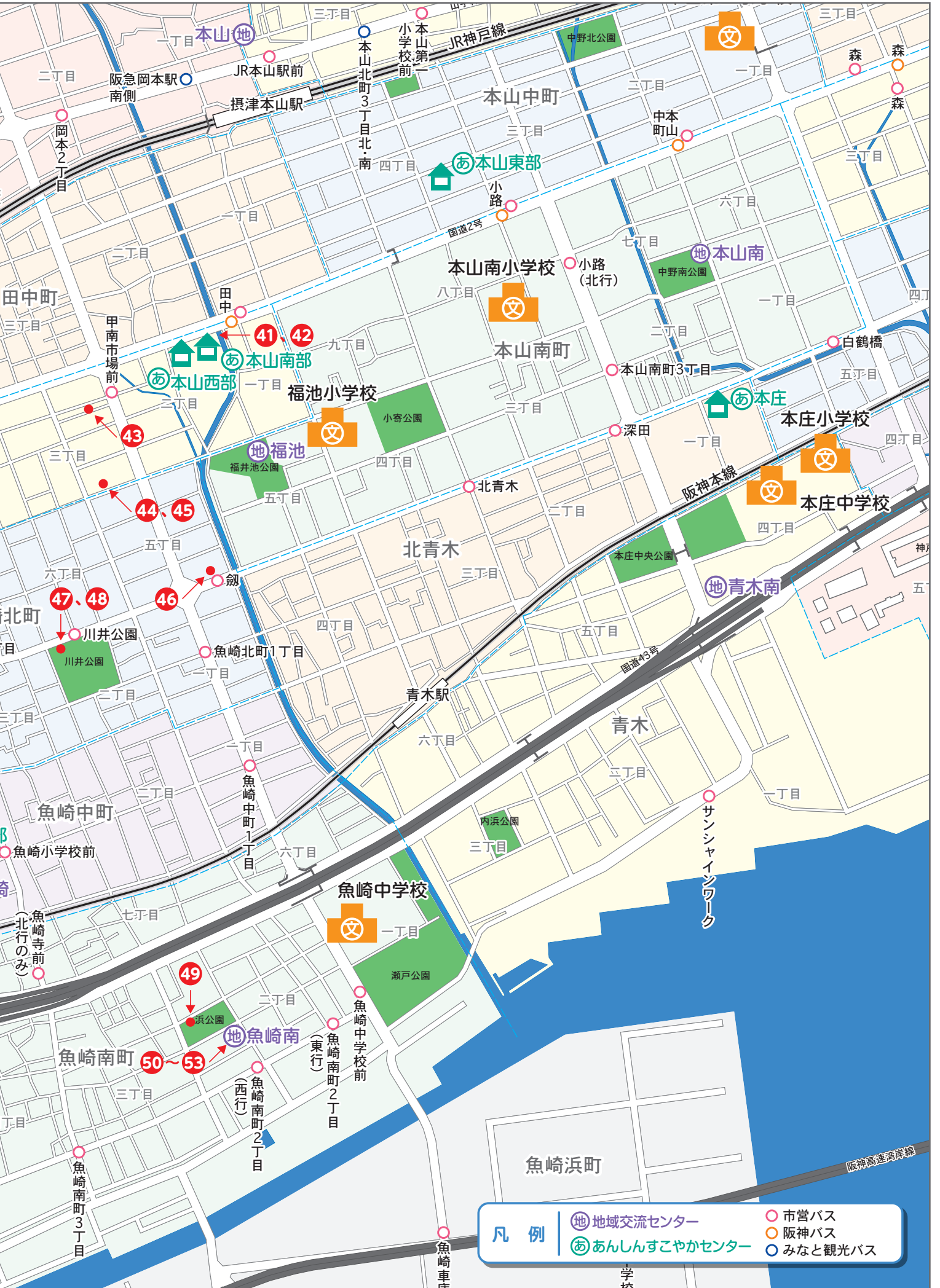
場所 生活文化センター2階ホール
(田中町5-3-18)

参加費 500円
(初回のみ歌唱本代1,000円)

昔懐かしの歌を一緒に歌い、あの頃の情景を思い出し、みんなで分かち合ひましょう。

甲南町、魚崎





凡例	地域交流センター	市営バス
	あんしんすこやかセンター	阪神バス
		みなと観光バス

41 そらまめ倶楽部



日時 毎週木曜日10:30~12:00

場所 コープリビング甲南1階
甲南げんき村
(甲南町2-1-20)

参加費 500円

転倒予防体操、笑いヨガ、身体を使った脳トレで、こころとからだを元気に毎日過ごすことを目指しています。

42 甲南げんき村(カフェ)



日時 毎日10:00~15:00頃

場所 コープリビング甲南1階
甲南げんき村
(甲南町2-1-20)

参加費 コーヒー等(お菓子付き)200円

誰もが元気にいきいき暮らせて何かあれば誰かとゆるやかにつながれる地域を目標に、様々な講座やイベントも実施しています。

43 木洩童(こもれど)



日時 水~土曜日
10:00~17:00

場所 東灘こどもカフェ
(甲南町3-7-14)

参加費 コーヒー等100円

老若男女、誰もがふらっと立ち寄っておしゃべりしたり、お茶を飲んだりできる居場所です。様々なイベントも実施しています。

44 音のひろば



日時 毎月第2水曜日
16:00~17:00

場所 コープ甲南2階集会室
(甲南町3-1-18)

参加費 無料

音楽が大好きなメンバーが持ち寄った楽器(トーンチャイム等)を体験していただいたり、演奏を聴いていただいたり、たのしいひとときです。

45 喫茶こうなん いこいの輪



日時 毎月第3木曜日
13:30~15:00

場所 コープ甲南2階集会室
(甲南町3-1-18)

参加費 100円

コーヒーと紅茶、ミニ菓子を提供します。時にはメンバーの大正琴で歌を唄ったり、年に数回ゲストを招き、一緒に楽しんでいます。

46 かしまし処



日時 毎月第1火曜日 10:30~12:30

場所 ウェルシア薬局内
ウェルカフェスペース
(魚崎北町5-1-4)

参加費 200円

脳トレ、手芸、軽い運動を毎月1回行っています。お茶とお菓子を付き、おしゃべりを楽しまれ、次回が楽しみと帰られます。

47 すまいるサロンYoga For All



日時 月2~3回火曜日
10:00~12:00

場所 横屋会館(魚崎北町2-7-1)

参加費 400円

茶話会で楽しくお話したり、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。

48 生き生きウキウキ健康講座



日時 毎月最終土曜日
15:00~16:00

場所 横屋会館3階
(魚崎北町2-7-1)

参加費 無料

健康な身体になるための色々なお話や、体操を行います。今よりもよりよく動ける身体・いつまでも元気で健康な身体と一緒に目指していきましょう。(杉田整骨院主催)

49 グランドゴルフ



日時 毎週火曜日10:00~
(準備9:40~)

場所 浜公園グランド
(魚崎南町2-10)

参加費 無料

夏の暑い時期(7~9月)や寒い時期(12~2月)はグランドゴルフを中止し、代わりに月1回映画会を実施しています。詳しい日程は魚崎南地域交流センターまで。

50 囲碁クラブ



日時 毎週火・金曜日13:00~

場所 魚崎南地域交流センター
(魚崎南町2-9-4)

参加費 無料

囲碁をツールに交流の場づくりをおこなっています。年に1回、地域交流センターで大会もしています。

51 喫茶ひまつぶし



- 日時** 毎週水曜日
10:00~11:30
- 場所** 魚崎南地域交流センター
(魚崎南町2-9-4)
- 参加費** 200円

サンドイッチやトースト、コーヒーとともに、みんなでわいわいおでかけ前に気軽にモーニングしましょう。

52 サロン・ド・あ〜もんど



- 日時** 毎月第2金曜日10:30~12:30
- 場所** 魚崎南地域交流センター
(魚崎南町2-9-4)
- 参加費** 季節のご飯セット200円
コーヒー・紅茶(手作りお菓子付)100円

カレーやちらし寿司、豚汁など季節に合わせた手作りの軽食をご用意しています。(先着60食限定)地域のみなさんでおしゃべりしましょう!

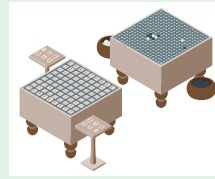
53 けんこう体操



- 日時** 毎月第3火曜日
13:30~14:30
- 場所** 魚崎南地域交流センター
(魚崎南町2-9-4)
- 参加費** 100円

ヒーリング音楽を聴きながら無理なく、楽しく運動します。感染症に負けない体づくりで元気に毎日過ごしましょう。

54 囲碁・将棋



- 日時** 毎週水曜日13:00~17:00
- 場所** 魚崎郷清流プラザ
(魚崎南町5-14)
- 参加費** 都度参加1回200円/通常月500円
将棋は無料

男性の参加者が多くいらっしゃいます。初めての方も歓迎いたします。

55 清流喫茶



- 日時** 毎月第2月曜日
13:00~15:00
- 場所** 魚崎郷清流プラザ
(魚崎南町5-14)
- 参加費** 100円

お茶菓子とおしゃべりを楽します。ふらっとお気軽にご参加ください。

56 どじょっこバンド



- 日時** 奇数月第2木曜日
13:30~15:00
- 場所** 魚崎郷清流プラザ
(魚崎南町5-14)
- 参加費** 300円

懐かしい歌を一緒に歌いましょう♪

57 おひさま喫茶



- 日時** 毎月第1・3月曜日
9:00~11:00
- 場所** 県営魚崎南高層住宅集会所
(魚崎南町5-10-7)
- 参加費** 200円

手作りのサンドイッチとともにモーニングセットを提供しています。みんなでコミュニティしましょう。

58 カラオケ



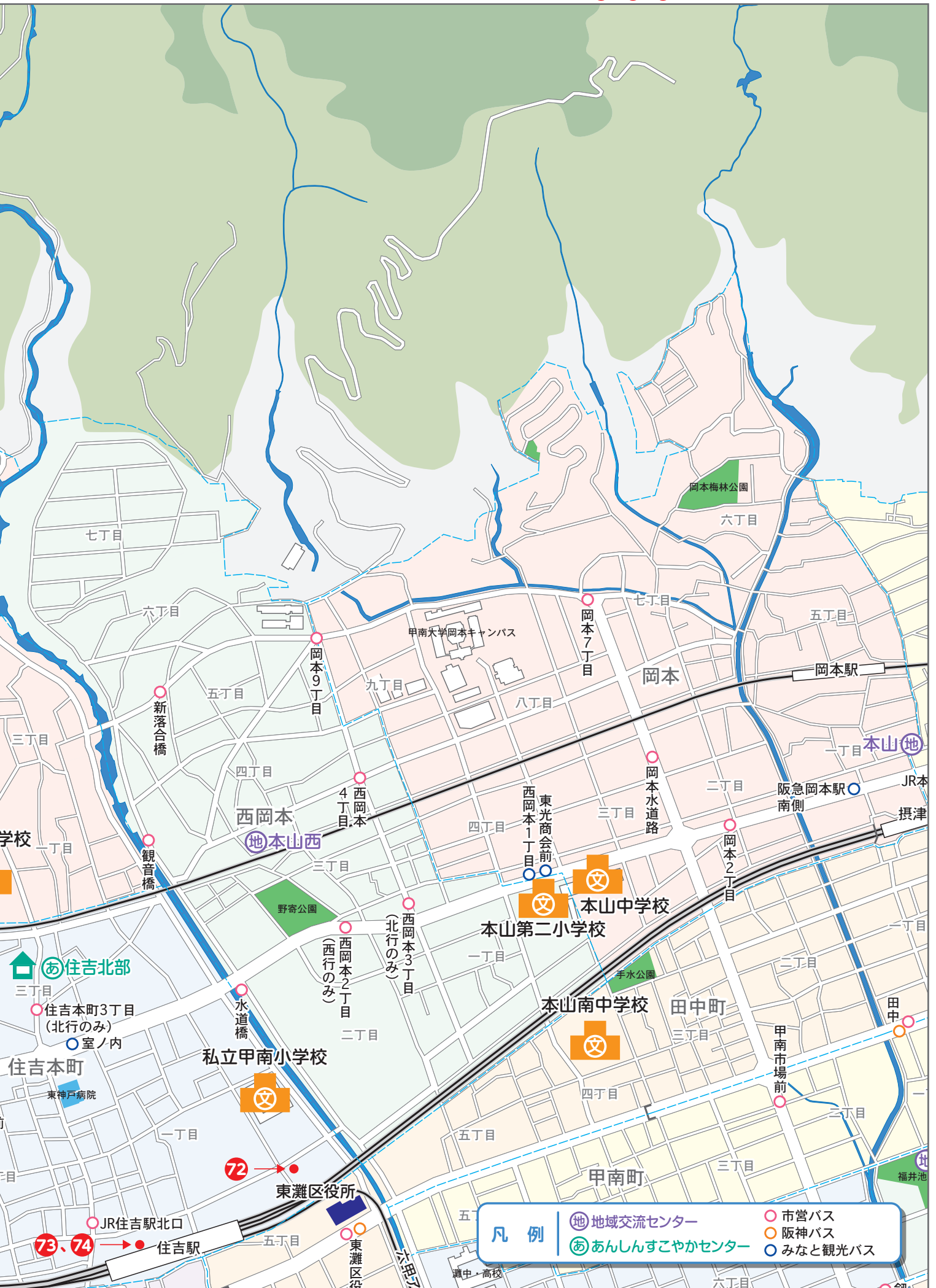
- 日時** 毎月最終日曜日
12:00~16:00
- 場所** 県営魚崎南高層住宅集会所
(魚崎南町5-10-7)
- 参加費** 150円

カラオケをしています。みなさんで好きな歌をうたって楽しみましょう!



住吉、御影 (JR沿線以北)





住吉、御影(JR沿線以北)

59 ふれあい喫茶



日時 毎月第4土曜日
13:30~15:00

場所 渦が森地域交流センター
(渦森台1-2-1)

参加費 100円

地域の方々が気楽につどう場です。お茶菓子とともに皆さんでおしゃべりを楽しみましょう♪

60 ミニデイサービスやまびこ



日時 毎月第1・3水曜日
10:00~11:30

場所 渦が森地域交流センター
(渦森台1-2-1)

参加費 無料

地域の高齢者さんとボランティアが始めは体操から…。毎回テーマを決めて、フレイル予防として、手や頭を使いながら、ゆっくりとした時間を楽しんでいます。最近は麻雀が人気です。

61 住吉台なでしこ



日時 毎月第3水曜日
13:30~14:30

場所 県公社住吉台住宅集会所
(住吉台5-1)

参加費 100円

講師指導のもと、椅子ヨガをしています。無理なく、ご自身の体調に合わせて、パイプ椅子に座りながらおこないます。

62 紫陽花くらぶ



日時 毎月第2土曜日
10:00~11:30

場所 渦森会館(渦森台2-21)

参加費 100円

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しています。ひきこもりがちな高齢者がつどい、うたい、体を動かし笑う場を目指しています。

63 渦が森ボッチャ「ころころ倶楽部」



日時 毎月第1土曜日
10:30~12:00

場所 渦森会館(渦森台2-21)

参加費 100円

老若男女、障がいのあるなしに関わらず誰もが一緒に競い合えるボッチャ競技に取り組みます。参加することでフレイル予防になり、健康寿命を伸ばすことに挑戦します!

64 元気アップクラブ



日時 毎月第1金曜日
13:30~14:30

場所 特別養護老人ホーム友愛苑
(鴨子ヶ原2-14-17)

参加費 無料

体操や脳トレをおこない、皆でわいわいと楽しみながらフレイル予防を実施しています。手ぬぐい、飲み物をご持参ください♪

65 みかきたカフェ



日時 毎月第1水曜日
13:30~15:00

場所 御影北地域交流センター
(御影2-28-13)

参加費 100円

皆で声を出して歌謡曲や童謡を歌ったり、リハビリを兼ねた手作業でちぎり絵制作をしたり、フルーツやトーンチャイムの音楽鑑賞などを楽しみます。

66 元気アップ体操みかげきた



日時 毎月第2水曜日
13:30~15:00

場所 御影北地域交流センター
(御影2-28-13)

参加費 無料

健康運動指導士による指導で正しく楽しく体を動かします。優しい体操と楽しいおしゃべりで毎日の生活を元気アップしましょう!

67 御影北すまいる体操



日時 毎月第4水曜日
13:30~14:30

場所 御影北地域交流センター
(御影2-28-13)

参加費 無料

無理なく体を動かし、体操をおこないます。運動時のお飲み物、マスク、上履き、動きやすい服装、フェイスタオルをご準備ください。

68 ポコアポコ



日時 毎月第4月曜日
13:30~15:00

場所 御影北地域交流センター
(御影2-28-13)

参加費 無料

認知症ケア療育士、音楽療法士と一緒に楽しいひとときを。童謡、唱歌、懐かしのメロディーなどみんなで歌って楽しく脳を活性化しましょう!

69 こぐにらぼ



- 日時** 毎月第4土曜日
10:00~11:00
- 場所** 御影北地域交流センター
(御影2-28-13)
- 参加費** 無料

甲南医療センター認知症疾患医療センター主催。うたう脳トレを行います!認知症についての相談もできます。お子さまからおとなの方まで♪

70 西平野ふれあい喫茶



- 日時** 毎月第3水曜日
14:00~16:00
- 場所** 西平野自治会館
(御影3-17-6)
- 参加費** 100円

お茶・お菓子とともにゆったりと過ごしながら、みんなでおしゃべりを楽しんでいます。

71 おとなの児童館



- 日時** 毎月第1火曜日
10:30~12:00
- 場所** コーポミニ御影北組合員集会室
(御影3-8-33)
- 参加費** 100円

脳トレ、塗り絵、数独、合唱、体操、手芸などを行い、認知症予防やフレイル予防に取り組みます。(コープサークル)

72 ふらっと住良本町



- 日時** 毎週金曜日
10:00~11:30
- 場所** 地域福祉会あおす
(住吉本町1-1-32)
- 参加費** 100円

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場を開催します。主に体操や脳トレ等を行っています。

73 ふれあいティールームすみれ会



- 日時** 毎月第2金曜日
10:30~12:00
- 場所** シーア5階組合員集会室
(住吉本町1-2-1)
- 参加費** 100円

お買い物ついでに気軽におしゃべりできる居場所です。毎月手作りのお菓子をご用意しています。

74 脳トレ咲くらサロン



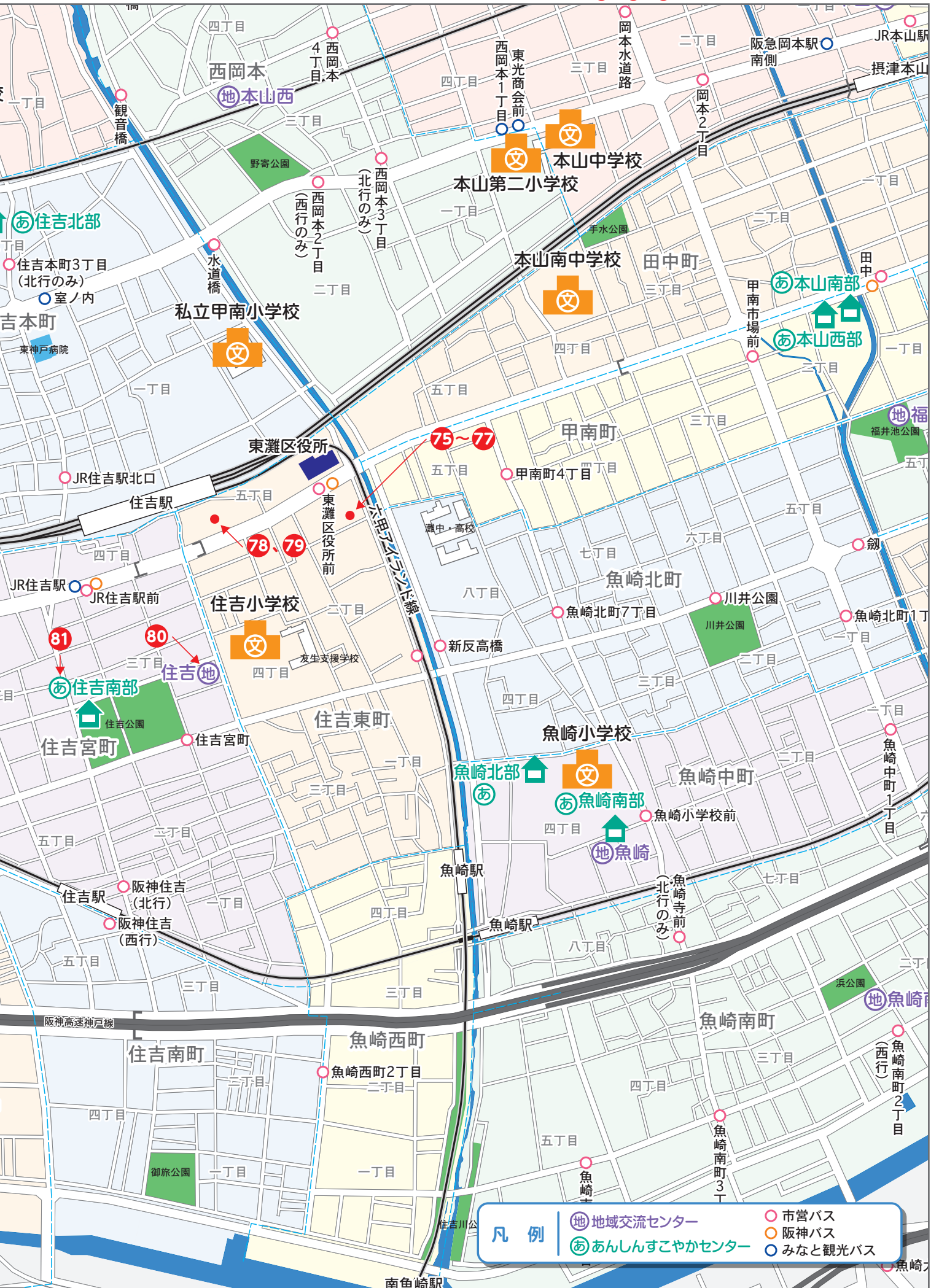
- 日時** 毎月第4木曜日
13:30~14:45
- 場所** シーア5階組合員集会室
(住吉本町1-2-1)
- 参加費** 100円

体操や脳トレゲームをしたり、歌をうたったり、お茶菓子を提供し、おしゃべりする喫茶タイムもあります。(8・12月はお休み)



住吉・御影 (JR沿線以南)





凡例

- 地域交流センター
- あんしんすこやかセンター
- 市営バス
- 阪神バス
- みなと観光バス

住吉・御影 (JR沿線以南)

75 介護予防教室



日時 毎月第1水曜日
10:00～12:00
場所 反高林地区会館
(住吉東町2-3-40)
参加費 200円

体操や脳トレをおこないます。おしゃべりしながら楽しく交流しましょう。

76 反高林健康教室



日時 毎月第4水曜日
10:00～12:00
場所 反高林地区会館
(住吉東町2-3-40)
参加費 200円

東神戸医療互助組合の協力のもと、健康に関する講話を聞きながら、最近のニュースなどをテーマにおしゃべりに花を咲かせましょう!

77 脳いきいき教室



日時 毎月第2水曜日
10:00～12:00
場所 反高林地区会館
(住吉東町2-3-40)
参加費 200円

東神戸医療互助組合の協力のもと、健康に関する講話や脳トレなどをおこない、和気あいあいとした雰囲気で開催しています。

78 歌のサロン「うぐいす」



日時 第4木曜日
13:30～16:00
場所 東灘区文化センター
(住吉東町5-1-16)
参加費 500円

「大きな声で、そして笑顔で歌いましょう」という先生(音大出身)のご指導により、懐かしい童謡、唱歌などを和気あいあいの雰囲気の中で楽しく合唱しています。初心者大歓迎です。

79 誰でもいつでも健康気功教室



日時 月2回 日曜日
10:20～11:50
場所 東灘区文化センター
(住吉東町5-1-16)
参加費 500円

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。

80 住吉ふれまちサロン



日時 毎月第2水曜日
13:30～15:00
場所 住吉地域交流センター
(住吉宮町3-2-18)
参加費 200円

淹れたてのコーヒー(紅茶)と手作りケーキでほっこりした時間を過ごしませんか。みなさまの参加をお待ちしております。

81 懐かしのレコードを聴く会



日時 毎月第3水曜日
13:50～15:10
場所 東灘在宅交流センター2階
(住吉宮町3-4-17)
参加費 100円

演歌・ポップス・ジャズ・クラシックなど様々なジャンルの音楽をレコードで楽しみます。思い出の曲などのリクエストもお受けしています。

82 ティータイムサロン



日時 毎月第4土曜日
14:00～15:30
場所 中御影区民会館
(御影中町1-16-13)
参加費 300円

どなたでもご参加いただけます。お一人でも気軽にみなさんとおしゃべりをお楽しみください。また、ピアノの伴奏で懐かしい童謡や唱歌などを時間いっぱい歌いましょう!

83 ふれあい喫茶さつき



- 日時** 毎月第3木曜日
13:00~16:00
- 場所** 大手会館
(御影中町8-1-14)
- 参加費** 200円

お茶とお菓子とおしゃべりします。最後にラジオ体操をしてお別れです。

84 フレイルフリーのやさしいヨガ



- 日時** 毎週月曜日
9:00~10:45
- 場所** 御影公会堂
(御影石町4-4-1)
- 参加費** 500円

筋肉や関節を無理なく動かすことで、忘れかけている体の機能を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、精神的な安定を図りQOLの向上を目指します。

85 かがやきサロン



- 日時** 毎月第4水曜日
13:30~15:00
- 場所** 浜御影地域交流センター
(御影本町6-2-14)
- 参加費** 300円

月替わりの手作りケーキに、コーヒー・紅茶でゆったり過ごしましょう。手作りケーキが好評でお土産に追加注文される方も♪

86 健康体操



- 日時** 毎月第1・3水曜日
10:00~11:30
- 場所** 浜石屋自治会館
(御影石町2-6-4)
- 参加費** 200円

和やかな雰囲気の中、無理なく身体を動かし、音楽に合わせてリズム体操などにも取り組みます。

87 塚町地域親交会



- 日時** 毎月第2・3・4火曜日
13:30~15:00
- 場所** 東明会館
(御影塚町2-6-4)
- 参加費** 200円(ポッチャ100円)

第2火曜は歌、第3火曜はポッチャ、第4火曜は体操と週によってメニューを変えて実施しています。
※ポッチャはジャックボールという白的、どれだけ自分たちのボールを近づけられるかを競うスポーツです。

88 ふらりカフェ



- 日時** 月・火・木・金・土
11:00~16:00
- 場所** 助け合いネットワーク
さわやか広場北側
(御影本町6-15-17)
- 参加費** コーヒー・紅茶 100円

誰かとおしゃべりしたり、お茶を飲んだり、相談したり、本を読んだり、ぼーっとしたり…過ごせる居場所です。ふらりとお立ち寄りください。

六甲アイランド



89 和みの喫茶



- 日時** 毎月第3月曜日
13:30~14:30
- 場所** W4コミュニティホール
(向洋町中5-1)
- 参加費** 100円

お茶やお菓子を片手におしゃべりを楽しんだり、皆で歌や体操をおこないます。

90 六番街スマイルサロン



- 日時** 毎月第2土曜日
13:30~15:00
- 場所** W6コミュニティホール
(向洋町中6-6)
- 参加費** 100円

脳活性体操をしたり、皆で一緒に歌ったり、お茶とお菓子で楽しく、おしゃべりしましょう♪

91 喫茶もくもく



- 日時** 毎月第2木曜日14:30~15:30
- 場所** 特別養護老人ホーム協同の苑
六甲アイランドにじの家
(向洋町中3-2-6)
- 参加費** 100円

高齢者施設の入り口すぐの広いスペースで実施しています。みんなで一緒に歌ったり、コーヒーとともにおしゃべりを楽しめます。

92 サークルボッチャ



- 日時** 毎月第3火曜日13:00~15:00
- 場所** 六甲アイランド
地域交流センター
(向洋町中3-1-6)
- 参加費** 100円

年齢、性別、障がいのあるなし関係なく、誰もが一緒に競い合えるスポーツです。ボッチャが初めての方でも大歓迎です♪

93 RICで笑おうかい(笑いヨガ)



- 日時** 毎月第1金曜日
10:30~11:30
- 場所** 向洋西公園(向洋町中6-6)
- 参加費** 無料
(飲み物はご持参ください)

笑いヨガは「ははは」と言いながら息を吐くことで、新鮮な酸素を自然に体に取り込みます。写真ののぼり旗が目印です!

94 RICメンズクラブ



- 日時** ①毎月1日10:00~11:30
②第4木曜日10:00~11:30
- 場所** ①コミュニティスペースRICのわ
(向洋町中2-9-1)
②RICグランクオーレ
(向洋町中3-2-2)
- 参加費** 200円

男性限定の居場所です。元気で長生きを目標にピアノ演奏での合唱、脳トレ体操、カルチャー等講演会、フリートークを通して交流を図っています。

95 ボッチャであそぼ



- 日時** 毎月第1木曜日
10:30~12:00
- 場所** 向洋地域交流センター
(向洋町中6-3-2)
- 参加費** 無料

パラリンピックの正式種目でもある“ボッチャ”の人気が広がっている中、一緒にボッチャを始めてみませんか?
※ボッチャはジャックボールという白的、どれだけ自分のボールを近づけられるかを競うスポーツです。

96 ゆるゆる体操



- 日時** 毎月第3木曜日10:00~
- 場所** 向洋地域交流センター
(向洋町中6-3-2)
- 参加費** 無料

無理なく体を動かし、体操をおこなっています。
おしゃべりしながら和気あいあいと楽しめます。

97 ふれまちランチ会



- 日時** 毎月第3月曜日
10:00~おしゃべりタイム
12:00前~お食事
- 場所** 向洋地域交流センター
(向洋町中6-3-2)
- 参加費** 300円

カレーや丼もの等の軽食を用意してお待ちしています。お食事をしながら交流を楽しみましょう!

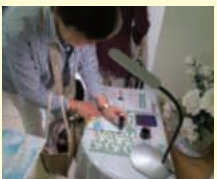
98 楽々手芸



- 日時** 毎月第3土曜日13:00~
- 場所** 向洋地域交流センター
(向洋町中6-3-2)
- 参加費** 100円

毎月簡単にできるクラフト作りを楽しみ、最後は茶話会でおしゃべりに花を咲かせています♪

99 |ウォーク



- 日時** 各所10:00~16:00
- 参加費** 無料

六甲アイランド島内(情報交流センター、向洋/六甲アイランド地域交流センター、RICのわ、神戸国際大学)を歩いて、スタンプを集めるといいことがあります♪スタンプカードは情報交流センターへ。

100 RICのわ(オープンカフェ)



- 日時** 毎日(木曜日以外)
10:00~16:00
- 場所** コミュニティスペースRICのわ
(向洋町中2-9-1)
- 参加費** コーヒー・紅茶とお菓子 100円

常設の交流カフェです。様々な講座やイベントも企画しています。くらしや活動の相談もできます。

この他にも地域のつどい場はたくさんあります

たとえば・・・

ふれあい給食会

閉じこもり防止や地域コミュニティへの参加を促すため、65歳以上のひとり暮らしの高齢者などを対象としたふれあい給食会を地域交流センターや集会所などで概ね月1回実施しています。お昼ご飯を一緒に食べるだけでなく、参加者に楽しんでいただけるようレクリエーションなども企画されています。

※参加を希望される方は、区社会福祉協議会へご連絡ください。



地域拠点型一般介護予防事業

地域交流センターや集会所などで週1回2.5～5時間程度、体操や脳トレ、給食、専門職による介護予防講座、運動や音楽の教室、介護予防に効果のある活動をしています。

神戸市から地域に根差したNPO法人等に委託され、実施場所によって特色のある、様々なメニューを提供しています。

※参加を希望される方は、お住まいの地域を担当するあんしんすこやかセンターへご連絡ください。



オレンジカフェ

認知症のご本人やその家族、医療や介護の専門職、地域の方など、誰もが気軽に参加できるつどい場です。活動の内容はさまざまですが、認知症のご本人やその家族同士が情報交換するだけでなく、医療や介護の専門職に相談ができ、地域の方との交流の場になっています。

※オレンジカフェの一覧は、神戸市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

<https://www.with-kobe.or.jp/detail/orangecafe/>



シニアクラブ

高齢者の生きがいと健康づくりのために、さまざまな活動を通して健全で豊かな生活を送ることを目的とする自主的な組織です。「健康・友愛・奉仕」を基本目標に、地域での仲間づくりをすすめています。東灘区では約40のクラブがあり、活動内容は、グラウンドゴルフ、コーラス、健康体操など多岐に渡っており、その内容はクラブによって異なります。

※入会するには東灘区役所地域協働課へお問い合わせください。

(友人の紹介などでクラブをご存じの場合は、クラブ会長へ直接お問い合わせください。)

つどい場を新しく立ち上げるには…?

① 同じ思いをもった仲間を集めましょう!

「こんなつどい場があればなあ」という自分が行きたいつどい場を2~3人からでも仲間と一緒に思いを共有しながら、呼びかけてみましょう。「お茶を出すぐらいなら」、「椅子をセッティングする力仕事なら」などと小さなことからそれぞれのできそうなことや得意なことを持ち寄ってみましょう。

② 開催する場所 (どこで)、日時 (いつ) はどうする?

参加してほしい地域の方々が、歩いていくことができ、気軽に安心して集まれる場所を探してみましょう。

- | | | | |
|-----|-------------------|-----------|-------|
| 〔 例 | ・地域交流センターや公民館、集会所 | ・空き家 | ・空き店舗 |
| | ・社会福祉施設などの空きスペース | ・自宅の一室を開放 | など |

開催日程については、できるだけ定期的に参加できるつどい場が望ましいです。初めは無理なく1ヶ月に1回から始めてみましょう。

③ 運営資金はどうする?

自治体や民間団体などによるさまざまな補助金・助成金があります。継続して運営していくためには、参加費などを集め、参加者みんなで自立して運営していくという姿勢も大切です。

また、つどい場を始めるにあたり、「家に眠っているコーヒーカップを提供してくれませんか」などと呼びかけてみるのも一つです。“もの”を提供することがつどい場への参加のきっかけにもなります。

④ つどい場を知ってもらうために活動のPRをしましょう!

地域の高齢者をはじめとする誰もが行ってよい、安心して楽しいつどい場であることを、まずはご近所の方々へ知ってもらうためにチラシを作成するなどし、自治会や婦人会、シニアクラブ、民生委員等へのあいさつや回覧板・掲示板を活用し、知っていただく機会を増やします。

また、実際に参加された方々の口コミの影響力は大きく、次の新たな参加へ繋がっていきます。

「…とは言ってもどうすればいいのか」

そのようなときは、お気軽に東灘区社会福祉協議会やお近くのおんしんすこやかセンターへまずはご相談ください。「つどい場を始めてみたいけど、どうすれば…」などとお困りのみなさまの活動をサポートします!



つどい場に関するお問い合わせ・相談先

名称	所在地	電話番号
東灘区社会福祉協議会	東灘区住吉東町5-2-1 東灘区役所3階	841-4131(内線413)

〔高齢者の総合相談窓口〕

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

名称	所在地	電話番号	管轄区域
本山東部 あんしんすこやか センター	〒658-0016 東灘区本山中町4-7-7 アネックスM1階	451-0054	森北町、森南町、甲南台、本 山北町、本山中町、本山町
本庄 あんしんすこやか センター	〒658-0014 東灘区北青木1-1-3 特別養護老人ホームおおぎの郷1階	431-8181	深江北町、深江本町、深江南 町、深江浜町、本庄町、北青 木1・2丁目、青木1・4丁目
本山南部 あんしんすこやか センター	〒658-0084 東灘区甲南町2-1-20 コープリビング甲南2階	413-2650	本山南町、甲南町1・2丁目、 田中町1・2丁目
本山西部 あんしんすこやか センター	〒658-0084 東灘区甲南町2-1-20 コープリビング甲南2階	435-1855	西岡本、岡本、田中町3～5 丁目
魚崎北部 あんしんすこやか センター	〒658-0083 東灘区魚崎中町4-10-50 特別養護老人ホームサンライフ魚崎1階	435-6677	魚崎北町、北青木3・4丁目、 甲南町3～5丁目
魚崎南部 あんしんすこやか センター	〒658-0083 東灘区魚崎中町4-3-18 2階	452-6830	魚崎中町、魚崎南町、魚崎西 町、魚崎浜町、青木2・3・5・6 丁目
住吉北部 あんしんすこやか センター	〒658-0051 東灘区住吉本町3-7-41 養護老人ホーム住吉苑内	851-1155	住吉台、渦森台、住吉山手、 住吉本町
住吉南部 あんしんすこやか センター	〒658-0053 東灘区住吉宮町3-4-17 東灘在宅福祉センター2階	842-3894	住吉東町、住吉宮町、住吉南 町、住吉浜町
御影北部 あんしんすこやか センター	〒658-0064 東灘区鴨子ヶ原2-14-17 特別養護老人ホーム友愛苑内	843-2207	鴨子ヶ原、御影山手、御影1 ～3丁目、御影郡家1・2丁目
御影南部 あんしんすこやか センター	〒658-0054 東灘区御影中町2-3-23-105 リメノス御影1階	854-2180	御影中町、御影本町、御影石 町、御影塚町、御影浜町
六甲アイランド あんしんすこやか センター	〒658-0032 東灘区向洋町中3-2-2	857-7381	向洋町東、向洋町中、向洋町 西

令和8年4月発行

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 東灘区社会福祉協議会

協力：東灘区内 各あんしんすこやかセンター