垂水区高齢者つどいの場マップ（2026.3版）

～「つどいの場支援事業」補助団体・「こうべオレンジカフェ」登録団体 ～

垂水区には、高齢者の「つどいの場」がたくさんあります。社会参加をすることで、要介護になるリスクが低くなると言われています。積極的に外出して人と交流し、運動や趣味を楽しむことで、いつまでも元気に過ごしましょう!!
ぜひ、興味のあるつどいの場・お近くのつどいの場に参加してみてください。

※マップに掲載のないつどいの場もあるため、詳細については発行元の垂水区社会福祉協議会までお問合せください。

- ■「つどいの場」活動場所（裏面に詳しい情報があります）
- ■「オレンジカフェ」（裏面に詳しい情報があります）
- ●あんしんすこやかセンター（例：平磯…平磯あんしんすこやかセンター）
- ●地域福祉センター（例：垂水…垂水地域福祉センター）
  ※2026年4月～「地域交流センター」

発行元

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会
垂水区社会福祉協議会

〒655-8570 神戸市垂水区日向 1-5-1 垂水区役所内
TEL 078-708-5151（代） FAX 078-709-1332
9:00 ～ 17:00（土日祝・年末年始を除く）

1. 塩屋さくらカフェ
2. さくらシニア歌の会
3. イキイキ体操
4. 福寿卓球クラブ
5. ハッピークラブ
6. みんなの居場所 七丁目クラブ
7. 上高丸すこやか健康クラブ ダーツ会
8. 歌謡会
9. 神和台卓球クラブ
10. OSK会卓球クラブ
11. FTT会卓球クラブ
12. 神和台エコー
13. 悠悠会
14. 古民家でつどい場「ともの心こきゅう」
15. ニュー垂水卓球クラブ
16. たるみ生涯卓球クラブ
17. ハリマ
18. めっきらーず・シニア
19. ほほえみの集い
20. サロン・一服
21. きら星手芸サークル
22. ゆるカフェ
23. 舞楽クラブ
24. 舞多聞コムカフェ
25. 明舞カラオケクラブ
26. ふれあい喫茶 カムカム
27. 農村歌舞伎同好会
28. ゆうあいサロン
29. かけはし
30. 東舞子青松会
31. 青松会リズム体操クラブ
32. 舞子シニアカラオケ マージャンクラブ
33. きょうは何する？（マップ記載なし）

オレンジカフェ

1. だれでもカフェ かたつむり
2. 晴れカフェ
3. ecle café（エクレカフェ）

地域には、この他にも、「ふれあい喫茶」やひとりぐらし高齢者等を対象とした「ふれあい給食会」など、地域団体やボランティアの方々が運営されるつどいの場があります。
地域福祉センター（2026年4月からは地域交流センター）、自治会館、集会所などでの様々な催しにもぜひ積極的にご参加ください！

あんしんすこやかセンター（高齢者に関する総合相談窓口）

※マップはあんしんすこやかセンターの圏域で区分けしています。

桃山台 TEL 751-0706 FAX 751-7770
桃山台５-１１３９-３
特別養護老人ホーム 桃山台ホーム１階

塩屋 TEL 755-2280 FAX 755-5676
塩屋町４-２５-１１
特別養護老人ホーム 塩屋さくら苑１階

東垂水 TEL 751-4165 FAX 755-0320
塩屋町６-３８-８
特別養護老人ホーム ふるさと１階

垂水名谷 TEL 706-9475 FAX 706-9466
名谷町字猿倉２７３-７
特別養護老人ホーム オービーホーム新館１階

平磯 TEL 751-1299 FAX 752-2294
平磯１-２-５ 垂水年金会館２階

本多聞 TEL 783-5030 FAX 786-1465
本多聞７-２-２

舞子台 TEL 787-3303 FAX 787-3308
舞子台７-２-１ 老人保健施設舞子台内

神陵台 TEL 787-2017 FAX 787-2018
神陵台３-２-１ 明舞北センター内

舞子 TEL 787-5231 FAX 787-8752
舞子台６-１０-１
舞子台久保ビル２階２０２号

番号は表面の地図の番号と対応しています

日時 ¥参加費 場所 ★活動内容

運動 音楽 趣味活動 茶話会

＊連絡先の記載がない場合は、垂水区社協（708-5151）へお問合せください。

1 塩屋さくらカフェ
第3日曜 14:00～16:00 ¥300円／回
塩屋さくら苑（塩屋町4-25-11）
★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に、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（合唱・講習会、リハビリ体操等）を行うことで、楽しい時間を過ごしていただいています。

2-①&② さくらシニア歌の会
第2日曜 10:00～12:00 ※8月休み、第2日曜を中心にその他金曜に開催することも有り
¥300円／回 ①塩屋さくら苑（塩屋町4-25-11）②塩屋地域福祉センター（塩屋町4-3-9）
078-751-0327（井手さん）
★皆で歌を練習してコンサートに出演。体操をしてフレイル予防。食事会もして老後を孤独にならず楽しく暮らしましょう。

3-①&② イキイキ体操
第1金曜 10:00～12:00 ※第1以外の金曜に開催することも有り ¥300円／回
①塩屋さくら苑（塩屋町4-25-11）
②塩屋地域福祉センター（塩屋町4-3-9）
078-751-0327（井手さん）
★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いただいてフレイルを予防します。

4 福寿卓球クラブ
第1第3土曜・第2第4木曜 13:00～17:00 ¥500円／月
福田地域福祉センター（乙木3-3-2）
★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、和気あいあいとやっています。

5 ハッピークラブ（卓球）
毎週火曜 14:00～16:00
¥50円／回
東垂水公民館（東垂水1-1-1）
★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・仲良く卓球を楽しんでいます。

6 みんなの居場所（麻雀）七丁目クラブ
毎週 水・木曜、月2回 土曜 13:00～16:00 ¥300円／回
民家（高丸7丁目）
★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。出会いと互いの交流が楽しめます。

7 上高丸すこやか健康クラブ ダーツ会
月3回 土曜 13:00～16:00
¥250円／回 上高丸地域福祉センター（千鳥が丘3-20-15）
★ダーツの特徴は、投げた矢の数字の合計を素早く計算し、次の人に渡すことです。これをスムーズに行うことが楽しいゲームです。

8 歌賞会（カラオケ）
第3を除く金曜 12:30～16:30
¥1,000円／月
上高丸地域福祉センター（千鳥が丘3-20-15）
090-1595-7455（中井さん）
★高齢者のフレイルや嚥下障害・認知症等の予防のために、毎回声を張り上げて元気よく歌って集っています。90代の方も参加されています！

9 神和台卓球クラブ
毎週月曜・第2を除く木曜 13:00～17:00 ¥100円／回
神和台自治会集会所（西区学園東町7-128）
★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。

10 OSK会卓球クラブ
第1・第3水曜、第3・第4土曜 13:00～17:00 ¥100円／回
神和台自治会集会所（西区学園東町7-128）
★卓球ダブルス、シングルス練習、茶話会で親睦を深めながら楽しんでいます。

11 FTT会卓球クラブ
第2木曜・第2を除く金曜 13:00～17:00 ¥100円／回
神和台自治会集会所（西区学園東町7-128）
★茶話会等を兼ねて卓球練習で親睦を深めながら楽しくフレイル予防しています

12 神和台エコー
第2・第4日曜 14:00～16:00
¥300円／回 神和台自治会集会所（西区学園東町7-128）
★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には体操もして参加者の交流やフレイル予防を図っています。

13 悠悠会
第1木曜 10:00～11:30
¥100円／回 レバンテ垂水3番館集会室（日向1-6-1）
★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て運動したり、大正琴に合わせて合唱をしたり、楽しく活動しています。

14 古民家でつどい場「とものこころきゅう」
第1・第3火曜 13:30～16:00
¥300円／回
みんなの家 セラビィ（平磯3-3-4）
★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。体操や平家物語の謡い等の後、皆でお茶を楽しんでいます。

15 ニュー垂水卓球クラブ
毎週金曜 11:00～13:00
※体育館の予約当選状況により変動すること有り
¥100円／回
垂水体育館（平磯1-1-56）
★ラジオ体操＆卓球 シングルス、ダブルス卓球練習でフレイル予防をしています。

16 たるみ生涯卓球クラブ
毎週水曜・木曜・土曜 15:00～16:50
※体育館の予約当選状況により変動すること有り
¥200円／回
垂水体育館（平磯1-1-56）
★60才位から90才超迄の自由参加可能な明るい高齢者集団です。お気軽に！

17 ハリマ（卓球）
月3回木曜 9:00～11:00
※体育館の予約当選状況により変動すること有り
¥200円／回
垂水体育館（平磯1-1-56）
★卓球を通じた参加者相互の交流と体力の維持を目的として、活動しています。

18 めっきらーず・シニア
第1火曜・第3水曜 10:30～12:30
¥200円／回 プログラム内容により+100円（材料費）の時有 ほほえみ星陵台（星陵台3-1-1）090-9613-1245（松谷さん）
★第1火曜は体操、第3水曜は趣味活動を中心に実施。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ます

19 ほほえみの集い
第1木曜 14:00～15:30
¥300円／回
ほほえみ星陵台（星陵台3-1-1）
★季節の飾り作り（七夕・クリスマス）、体操や体験マッサージ・笑いヨガ・ゲーム大会・合唱等を行います。お茶とお菓子を提供しています。

20 サロン・一服
第4金曜 13:30～16:30
¥200円／回 民家（歌敷山3丁目）
★情報交換と約1時間で作成できる折り紙などを講師説明のもと楽しく行います。その後はコーヒーと菓子で和やかな雰囲気でおしゃべりしています。

21 きら星手芸サークル
第2金曜 10:00～12:00
¥200円／回 北舞子第4住宅第3集会所（北舞子2丁目3）
★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講師はいませんが皆で楽しく作っています。

22 ゆるカフェ
第2・第4水曜 14:00～16:00
¥100円／回
神陵台3丁目集会所（神陵台3-2）
★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なプログラムを楽しみます。

23 舞楽クラブ
（体操）第1・第3木曜 10:00～12:00
（書道）第4木曜 10:00～12:00
¥300円／回 舞多聞地域福祉センター（舞多聞西5-11-5）
★体操・書道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。

24 舞多聞コムカフェ
第1・第3 木曜 10:00～12:00
¥50円／回（喫茶・軽食は別料金）
comu館（舞多聞東3-4-1～3）
★季節に合わせたイベントを開催し、運動やおしゃべりも楽しめる場を作ります。あわせて喫茶や軽食を提供します。

25 明舞カラオケクラブ
毎週土曜 13:00～16:00 ¥200円／回
明舞高層住宅集会所（南多聞台1-9）
090-1139-2976（前角さん）
★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。

26 ふれあい喫茶 カムカム
第2・第4水曜 10:00～12:00
¥200円／回
多聞福音教会（南多聞台2-9-18）
※5月～南多聞台1丁目の民家に変更予定
★お茶を飲み歓談し、体操は毎回20分位。イベントを皆で楽しんだり、ゲーム・ダーツ・脳トレなど、楽しく行っています。

27 農村歌舞伎同好会
原則として土曜 9:00～12:00（日曜の場合も有） 神陵台6丁目コミュニティプラザ（神陵台6-2） ¥原則500円／回
078-781-8932（松さん）
★元気な高齢者が集まり、神戸に残る農村歌舞伎を演じながら脳活、体力維持等を目標に、楽しく活動しています。

28 ゆうあいサロン
第1・第3・第4水曜 10:00～13:00
¥500円／回（希望者に+1,000円で手作り松花堂弁当）ゆうあいサロン（東舞子町14-8）
★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などのプログラムを行っています。

29 かけはし（卓球）
毎週金曜 10:15～12:15
¥100円／回
コープミニ東舞子集会所（舞子台4-9-8）
★軽い体操と卓球を行うことで、高齢者の健康保持・認知症予防と反射神経向上・ストレス解消に役立ちます。

30 東舞子青松会（卓球）
毎週日曜 10:00～12:00
¥100円／回
コープミニ東舞子集会所（舞子台4-9-8）
★卓球と軽い体操を、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、地域の親睦の為に行っています。

31 青松会リズム体操クラブ
第1・第3月曜日 10:00～11:30
¥200円／回 苔谷公園コミュニティセンター（舞子台4-1-1）
★講師の指導のもと、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てています。

32 舞子シニアカラオケ マージャンクラブ
毎週火曜 13:00～16:00 ¥100円／回
苔谷公園 コミュニティセンター（舞子台4-1-1）
★カラオケでのどを鍛え、マージャンで脳と指を活性化し、茶話会で情報交換することで、フレイル予防をしています。

33 きょうは何する？（ウォーキング）
月1回（第1月曜ほか）10:00～11:30
¥300円／回 垂水健康公園・あじさい公園等 区内集合～ウォーキング
090-2062-2023（岡田さん）
★ノ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？ポールを使って歩く効率の良い有酸素運動はロコモ予防にも効果的！

あなたも「つどいの場」を開いてみませんか
高齢者が集まり交流できる「つどいの場」を地域で開いてみませんか。要件を満たせば、運営費の一部として「つどいの場支援事業」補助金（最大 8 万円）や「垂水区社会福祉協議会地域活動立ち上げ支援助成」（最大 5 万円）を申請することができます。詳細は垂水区社会福祉協議会（078-708-5151）へお問い合わせください。

オレンジカフェ
認知症のご本人や、そのご家族、地域住民、専門職の方など、誰でもが自由に参加し、気軽に相互交流や相談ができる、地域に開かれたつどいの場です。

1 だれでもカフェ かたつむり
第1金曜日 10:00～13:00
¥コーヒー等100円、トースト200円、昼食500円 ※昼食は前月20日までに予約、なくなり次第終了
舞子台ホーム1階談話室（舞子台7-2-1） 078-785-8666 ★だれでも立ち寄っていただける居場所をご用意しております。介護についてご相談のある方は、お気軽にお声掛けください。

2 晴れカフェ
第4木曜日 13:30～15:00 ¥100円
神陵台6丁目コミュニティプラザ（神陵台6-2）★予約不要で、お茶を飲みながら医療・介護の専門家に気軽に相談できます。地域住民がサポーターとなり、認知症のある方もない方も安心して過ごせるカフェです。

3 ecle café（エクレカフェ）
令和8年4月11日（土）開始予定
第2土曜 14:00～15:30（予約制・1週間前までに電話予約） ¥200円
介護老人福祉施設エクレ小束台（小束台868-1134）078-794-2700（担当：岩佐さん）★お茶を飲みながらお話、相談、ミニ講座・体操・音楽など