

地域みんなのつどい場

宝塚版



ふれあい いきいきサロン

市内60カ所の活動紹介

この冊子は、市内のサロンのうち、
赤い羽根共同募金を財源とした助成を活用し、
週1回以上開催しているサロンを紹介しています。

健康・介護予防に！



仲間づくりに！



趣味や特技で活躍！



社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会
令和6年10月 発行

「ふれあいいいきいきサロン」って

どんなところ？

ふれあいいいきいきサロンとは、参加者が歩いて行ける場所で、地域の住民自身が運営する、楽しい仲間づくりの活動です。

- ◆ 開催頻度 実施する団体により異なります。(月1～2回・週1回・週3回など様々)
- ◆ 開催場所 公民館・参加者の自宅・集会室など「地域の人が歩いて行ける場所」
- ◆ 実施主催 まちづくり協議会、自治会、民生委員、有志のボランティアなどさまざま
- ◆ 参加できる人 誰でも参加できます
- ◆ 内容 手芸や歌などプログラム中心のサロンや、おしゃべりを楽しむサロンなど実施する団体によって異なります

サロンの効果

(1) 仲間づくり

たくさんの仲間と出会い、話し合い、相談し合ったりすることで、仲間づくりの場となり、日常での支えあいの輪が広がります。

(2) いきがいと社会参加

サロンでは、参加者一人ひとりが主役です。参加者や活動者の特技や趣味が、サロンで生かされることによって、いきがいや参加の意欲が高まり、自己実現や「自分の住んでいる地域」への貢献につながります。

(3) 生活に役立つ情報が手に入ります

同じ地域の方々と関わることで情報交換の場となります。防犯や悪質商法などの暮らしに役立つ情報が手に入ります。

(4) つながりが生まれます

サロンでの出会い・情報交換を通じて、地域に住む方々との繋がりが生まれ、「みんなで一緒にやればできる」達成感があります。この繋がりが、日常的な地域内の見守りや、災害時の「支えあい」「助け合い」にも生きています。

(5) 関係機関との連携

社協地区センターや地域包括支援センター、その他各関係機関との連携を持つことで気になる人や地域の困りごとについて相談をすることができます。

(6) 見守り・支え合いなどの新たな展開へ

地域住民の方々の交流の場であるとともに、送迎、買い物支援や病院への送迎、安否確認などの生活支援活動に取り組んだり、気になる人について話し合う「地域ささえあい会議」を開くサロンも増えてきています。

1地区

仁川・未成・高司・良元・光明小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|---------------------|----|
| 1 | モーニングサロン高丸座 | 仁川 |
| 2 | ふれあいマーじゃん旭ガ丘のいえ | 仁川 |
| 3 | ふれあい喫茶チェリー | 未成 |
| 4 | 喫茶すずらん | 未成 |
| 5 | ふれあいサロン月曜喫茶 | 未成 |
| 6 | 雀クラブ | 未成 |
| 7 | ファミリープラザ宝塚サロン「花みずき」 | 高司 |
| 8 | 美幸サロン | 高司 |
| 9 | 宝塚塔の町将棋サロン | 良元 |
| 10 | よりあい処ふたば | 良元 |
| 11 | 塔の町囲碁サロン | 良元 |
| 12 | こうみょう水曜サロン | 光明 |
| 13 | 福井鉄筋住宅自治会サロン | 光明 |

宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 (モーニングサロン高丸座)

高丸座。



活動曜日・時間

木曜日。

9:30 ~ 12:00

活動場所

宝塚市 仁川高丸 2-17-4。

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地域の高齢者。

顔見知り人が多い事はいいけど。



どんなことをしていますか？

おしゃべり、歌、お茶とお菓子とたまには軽食と、いつでも
元気で高齢者であることが、自分のため、又他人のためになる

明子の地域づくりになる。

募金寄付者への
メッセージきっと、いい事が
あります。活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど地域外の人から高丸のモーニングサロンは、
楽しく明るく、言われて参加される方が
おられた時。地域の人全員が、顔見知りになることを
目指している。

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ふれあいマーじゃん
旭ヶ丘のいえ



活動曜日・時間

毎週 水曜日
13時～17時

活動場所

ふれあいマーじゃん
旭ヶ丘のいえ
(仁川旭ヶ丘1-24)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

麻雀の好きな
70～90才代



どんなことをしていますか？

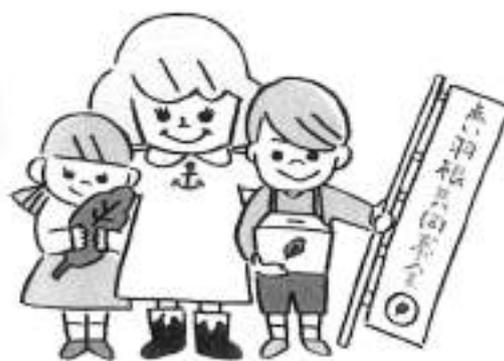
麻雀をしながら おしゃべりなど
楽しんでいきます

募金寄付者への
メッセージ

地域での
つながりと
大切にしていきます

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

誰もが気軽に参加
できる ふれあいの場
となっています 😊



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ふれあい喫茶 チェリー



活動曜日・時間

毎週 木曜日（第5週お休み）
13:30 ~ 15:30
いきいき百歳体操終了 16:30

活動場所

市営 亀井住宅
1階 集会室

どんな参加者がいますか？

（または、参加者募集メッセージ）

- ・元気な方
- ・物忘れのある方
- ・難聴の方
- ・手押し車の方



どんなことをしていますか？ 軽く体を動かせる手作りレクリエーションを
楽しんだり、歌を歌ったり、脳トレ等で認知症予防に取り組んでいる。
終了後には、いきいき百歳体操でフレイル予防にも取り組んでいる。
奇数月の第2週目は昼食会を実施している。

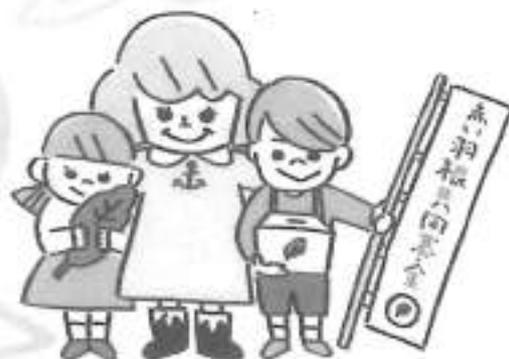
募金寄付者への
メッセージ

会場費に使わせていただき
助かっています。
ありがとうございます。
日頃から共同募金協力への
声掛けをしております。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

『チェリーに参加してからお友達もできました。
毎週お仲間とお会いするのが楽しくて本当に
嬉しいです。』と・・・いきいきとした表情で
笑顔で話してくださいました。

もっと早くお誘いすればよかったかな？
でも、よかった！よかったね！



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

喫茶すずらん



活動曜日・時間

毎週水曜日

13:30 ~ 15:30

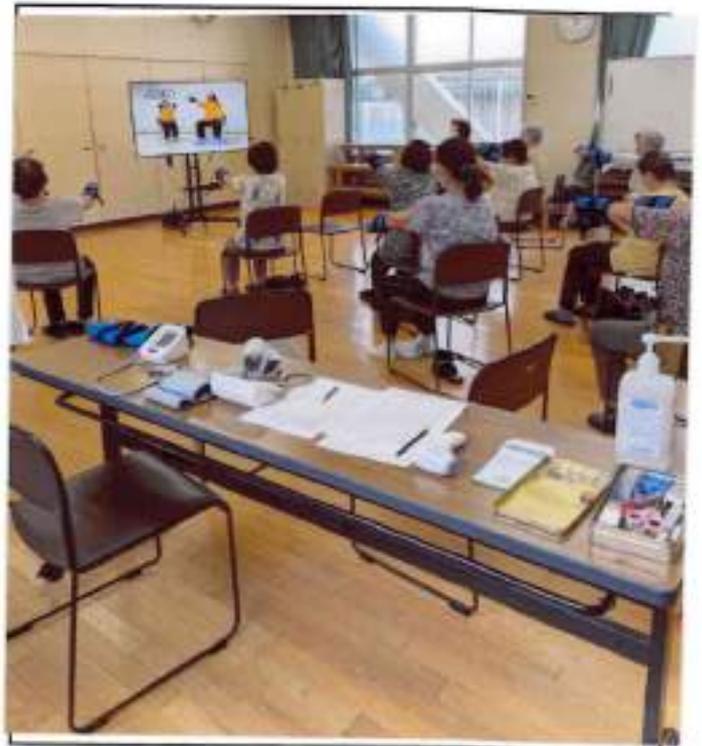
活動場所

未成小学校多目的ホール

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

70代以上の元気を高齢者



どんなことをしていますか？

百歳体操、他高齢者向の体操、季節行事
映画鑑賞、講座、趣味の強、編物、書道募金寄付者への
メッセージ

温かい協力に感謝!!

有効に活用させて頂きます。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

- コロナ禍で中断後再開すると以前以上に参加者が増えた。
- 誰でも気軽に参加できる集いの場が多い地域であり続けたい。
- 困りごとがすぐ相談できる場のある地域であって欲しい。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 ふれあいサロン月曜喫茶
ふれあいサロンマージャンせり会



活動曜日・時間

喫茶 月1月曜、月3月曜
13:30～15:00
マージャン 毎水曜日
13:00～14:30

活動場所

宝塚市御所前町
会館



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

単身高令者、認知症の方(喫茶)
高齢者、せりの方、男子の方
(マージャン)

どんなことをしていますか？

ウタヒ演奏に合わせた全員で合唱 ミニリン演奏に合わせたハープ
音楽グループを招いて音んぽで合唱
四季折々の出し
毎月15日はお火合 春のお披露、秋のパーティ会

募金寄付者への
メッセージ

ご協力ありがとうございました。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど
伊丹の活動を知り、沖縄三編の曲が流れると
認知症の方の立ち上がり、曲に合わせて身振り手振り
しながら声で唄われた。
その方が沖縄出身の方だったので、思っ出された、と
思っ時、後で楽しい、嬉しい、又ヤッテ也!
と云って、こちらも和んで頂きました。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

雀クラブ



活動曜日・時間

毎週火曜日
第3金曜日

13:00 ~ 16:30

活動場所

未成集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地域外も含む高齢者男女
要介護・障害者の方が参加。



どんなことをしていますか？

認知症・フレイルにならないうように、健康麻雀を楽しんで
います。途中でストレッチ等も行っています。
年に2回大会をしています。

募金寄付者への
メッセージ

楽しい活動に、
大切に使用して
頂いております。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
サロンを開催すると、思った以上に参加者
が多く、毎回喜んで帰って行かれる様子を
拝見して、嬉しく思います。

高齢者が気軽に楽しめる場が、
沢山ある地域にしたいと思っています。



宝塚のまちのつとめ場
グループ紹介シート

グループ名

ファミリープラザ宝塚 サロン「花みずき」



活動曜日・時間

月1回 第2月曜日 午後1時半～3時
毎週/回 木曜日

活動場所

ファミリープラザ宝塚 集会室

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

元気な高齢者

少し認知症のある高齢者



どんなことをしていますか？

講師をお願いして楽しいパフォーマンスを見る事。
手芸、ゲームなどをする。屋外でゴルフゴルフをする。

百本体操

募金寄付者への
メッセージ

温かいお気持ちとありけどう
ございます。参加者が喜んで
くびき事と考へ 助成金は
大事に使われていく予定です

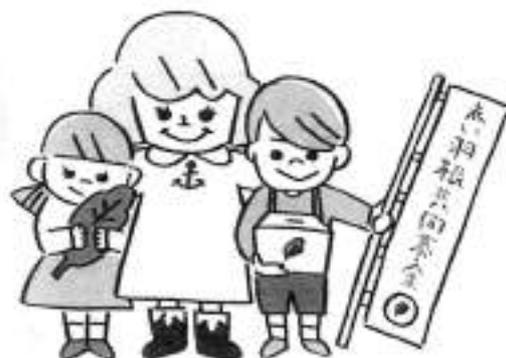
活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

自治会の回覧本などで平気かたをしていす。

続けている事で思っやりが生まれ 気づかいや
助け合いが増え 笑顔でおしゃべりもはずお

男性の参加が少ななので 声かけの工夫がいら



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

美幸サロン
幸せ美人会



活動曜日・時間

第4 毎週
月・木曜日 14時～
15時半

活動場所

共同施設
美幸会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

笑顔が素敵なお友達はたくさん



どんなことをしていますか？

担当者が、考えていろいろな事が出来ました。
(2~3人) お花見、クリスマス会、おひなまつり
カラオケ、体操、太極拳、リース作り、ビンゴゲーム、折紙
E~Kさん!!

募金寄付者への
メッセージ

温かいお心いっしょ
ありがとうございます

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

グループ名のように、幸せを感じ
られる地域づくりを目標に。
住民のつながりを大切にしたい。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

“宝塚塔の町将棋サロン”



活動曜日・時間

毎週 月・水・金
午後1時～5時

活動場所

“塔の町会館”
(阪急小林駅から徒歩7分程度)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

“沈思黙考型・会話愛好型 共に
頭の体操を楽しんでいます！”



どんなことをしていますか？

“将棋対局と談笑を楽しみ、高齢者の
方達の、健康増進・仲間づくり・生活
意欲の向上 に役立っています！”

募金寄付者への
メッセージ

“募金にご協力いただき
ほんとうに
ありがとうございます”

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

“将棋対局と談笑を楽しむため、
「きょういく(今日行く:教育)」所がある、
「きょうよう(今日用:教養)」事がある、
生活で充実人生を過ごしましょう！”



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

より近い又、る、友、会

活動曜日・時間

毎月5日曜日 13:00~15:30
11日曜日 13:30~17:00
毎月24日曜日、各種イベント

活動場所

市営中野区民集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

自由会、老人会、地域の
人



どんなことをしていますか？

カラオケ、ミュージック、各種イベント

募金寄付者への
メッセージ

いつも
ありがとうございます
ごさいます

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

地域の人がいつもで
集まる、会。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

塔の町回老カレ



活動曜日・時間

月・水・金
1:00～17:00

活動場所

塔の町会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

回老と若人



どんなことをしていますか？

回老

募金寄付者への
メッセージ

いつもありがとうございます
とこも後援ついでに

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

新入会員がほつほつ
おかしこと



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

こうみょう水曜サロン



活動曜日・時間

月に4回
水曜日 PM 1:30～3:00

活動場所

光明自治会館
光明会館



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

- ひとり暮らしの方、高齢者の方
 - お話相手のほしい方
- (散歩かてらに、どうぞいらして下さい)

どんなことをしていますか？

- (1週) 「仁講座」 (2週) みんなで「カラオケ」
- (3週) 体操 (4週) 脳活、手あそび

募金寄付者への
メッセージ

地域のふれあいの場に有難く
使わせて頂きました。昨年は、
「ハモカA」さんの演奏に多くの
方が参加して下さいました。今後
イベント会場に募金箱を設置
したいと思います。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

- 「仁講座」は毎回参加者が多いです。ためになります。
- 体操は無理なく簡単です。
- 「カラオケ」は1人づつではなく皆で歌います。
- 「脳活手遊び」は指導者もよく、まねがうので、笑いが絶えません。皆さん「楽しかった〜!」と喜んで帰られます。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

福井鉄筋住宅自治会



活動曜日・時間

毎週水曜日
午後1時30分～3時

活動場所

福井鉄筋住宅集会室



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地域の高齢者と福井鉄筋
住宅の高齢者

どんなことをしていますか？

いきいき百歳体操、お茶会(週一)
などみの場(二週に一)

募金寄付者への
メッセージ

参加者の皆さんは
毎週の手作りのお菓子
を楽しみにされています
物価高の折、助成金
を有効に使わせて
いただいています

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

コロナ禍でも、コロナ対策を万全に行い、
一度も休まず実施しました。92歳の女性が
甲状腺癌で手術されましたが、元気に
復帰されました。毎週30～33人が参加し、
体操、お茶会、おしゃべりが皆さんの
元気の源になっています。ボランティアは
自治会の70～91歳の11名が揃って
います。



2地区

未広・宝塚第一・西山・逆瀬台小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|-----------------|-----|
| 14 | さくらんぼの会 | 一小 |
| 15 | 桜のつぼみ | 一小 |
| 16 | 光ガ丘美咲喜会 | 逆瀬台 |
| 17 | 逆瀬川マンションふれあいサロン | 逆瀬台 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

さくらんぼの会



活動曜日・時間

毎週 火曜日 14:00
～
17:00

活動場所

宝塚市宝松苑 5-6
太田・ガレージ

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

50代～94才 男女

94才男性、こころ一番の集まり

どんなことをしていますか？

毎週火曜日 100才体操、その後、歌とクイズ、
お茶を飲みながらのおしゃべり
360日 ミニ図書館として開放。



募金寄付者への
メッセージ

いつも募金ありがとうございます。
皆さんの温かいお心遣いで
地球に役立つ
何か良いものに変わります。
と居場所

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

コロナで3ヶ月間中止になった身寄地域
のミニ図書館として開放した。

童話、コマ、けん玉、輪投げ等置いている

散歩の途中、お父さんに本を読んでもらって

借りて帰る子、子供達の元気が遊ぶ

声も聞かせてくる。自治会の集会にも利用

近所でお困ったことかあれば相談の窓口として

おいている。これから地域安心・安全を守る場所として活動していきたい



この紹介シートは、まとめて冊子として配布するほか、宝塚市社会福祉協議会の HP で公開します。

宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート



グループ名

木のつぼみ

活動曜日・時間

毎週火曜日 13:30～15:30

(日曜日 8:00～9:30)
(お祭りクラブ活動)

活動場所

- 宝塚1-4-46 日本キリスト教団
宝塚教会
「山下橋西詰交差点」横。
- お散歩は、教会と中心に、近くの公園など。

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

どなたでもご参加いただけます。

一度“体験”“お試し”に遊びに来て下さい。



どんなことをしていますか？

月1回 イベントの日も設定し、お菓きの話し、詩朗読看護師のお話し、
宝塚の文化見物お話し、英語会、クリスマスには、ゴスペルコンサートと教会の
礼拝堂で行なっています。

募金寄付者への
メッセージ

私たちに活動の応援を頂いて頂きありがとうございます。
ご挨拶。プロの演奏会などは、
遠出の出来る、高齢者には
大歓迎です。地域には、お祭り
場とよりつなげます。本音にお話し

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

週1回、朝の散歩クラブでは「おしゃべり」(物語)が主
な活動。とはいえ、参加者が毎回自主的にゴミ拾いや散歩
歩いていたり、通りがかりの家の前、四季折々のお花を話し
たりしている。そのお宅の方立ち寄りする場面も...又、参加者同士で散歩
などの教室に通ったり、福祉教室に行ったり、おしゃべりや
おしゃべりして下さる方もおられた。他にもおしゃべり場でも、おしゃべり
しることも増えている。おしゃべりも増えている。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

光ガ丘 美咲喜会 映画を愛する会



活動曜日・時間

毎月 第2日曜日 1:00-3:30

活動場所

自治会館 大ホール



どんな参加者がいますか？

97歳の女性長老、男性の長老は92歳、
現在の会員は32人 月一回の上映を楽しみに
集い来られている。

どんなことをしていますか？

広く光ガ丘及び近辺の住人を対象として第1期の映画を楽しもう会は
2008年に始まりコロナ禍の終焉時 第91回「鉄道員」で幕を引き、現
第2期は2023年6月:Dr. コトー診療所でスタートさせ既に14回
至る。

募金寄付者への
メッセージ

皆さま 募金いつも
ありがとうございます
おかげでこのよきな
活動ができています

活動PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
第2期の圧巻は2024年5月開催の 英国 劇場版
「オペラ座の怪人」3時間に亘る長編で 終わっても
皆さん その迫力に圧倒されたか 感激して 席を立てず
“の状況が見られた。

現在 再上映したい映画名を募集中で、次回は
「チキ・チキ・バンバン」その次は「禁じられた遊び」の
の予定。



宝塚のまちのつどい場

グループ名

光ガ丘 美咲喜会 手芸部



活動曜日・時間

毎週金曜日 13:00~16:00

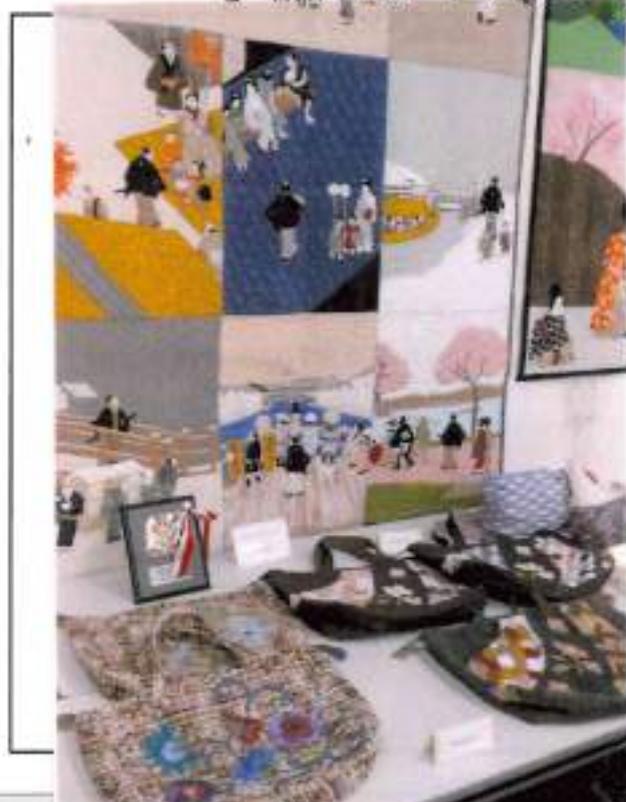
活動場所

光ガ丘自治会館 小ホール

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

平均年齢は80歳(?)でも手も口も動く元気な人達



どんなことをしていますか？

本や、写真を見て“作りたい”と思ったことを自分流に編み物にしたり、キルト作品に仕上げたりしています。もちろん おしゃべりも沢山、口も手も動かすことが ポケ防止と楽しくやっています。

募金寄付者へのメッセージ

毎年 赤い羽根共同募金へのご協力有難うございます。御蔭で私達のクラブ活動も楽しくやれています。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

★時には 生まれてくる赤ちゃんの為に“おくるみ”を編みたいと若いママも来られます。お姉ちゃんなる幼い子供さん同伴も勿論 OK です。

★県や市の公募展に出品しては 賞をとられる方もおられメンバーの励みになります。



この紹介シートは、まとめて冊子として配布するほか、宝塚市社会福祉協議会のHPで公開します。

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

光ガ丘 美咲喜会 坐禅塾



活動曜日・時間

毎月 第3土曜日 2:00-4:00

活動場所

自治会館 大ホール

どんな参加者がいますか？

前自治会長、前老人会会長、前花と緑の会
会長(男性&女性)、前 朗読の会会長(女性)、
など 光ガ丘の人心の創設者群の集い。



どんなことをしていますか？

15歳から参禅の68歳の講師のもと 丹田呼吸法を取り入れた椅子禅
で、調身、調息、調心に務め脳波にアルファ波と血中のセロトニン濃度を
高め 姿勢の改善、目覚めの良さ、痛みの調節、気分の改善などを目標に
しています。

募金寄付者への
赤い羽根共同募金へのご協
力ありがとうございます。
貴方の募金のおかげで座禅
塾も続けられます。この秋の
もよろしくおねがいします。

活動PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
今後各層の 参禅者を増やし 穏やかな、そして 他者を想う
人たちを増やしていきたい。



グループ名

光ガ丘 美咲喜会 スマホ塾



活動曜日・時間

毎週 月曜日 4:30-6:00

活動場所

自治会館 大ホール

どんな参加者がいますか？

講師は元高名な菜師、名映画コレクター、塾生は昭和10年生まれの卓球王、フラの先生、コーラス隊の歌姫、光ガ丘の剪定王、と多士済々。



どんなことをしていますか？

光ガ丘の広報IT化の先兵をと立派な目標を掲げるも 異色の人種のメバー構成からかスマホは横に置いて 常時脱線、目的地は遠い？！でもスマホの事は何でも訊いて！

募金寄付者へのメッセージ
貴方の御芳志がいろいろな分野で活かされています。
この秋の募金もよろしくお願ひします。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

開塾以来の塾生が新入会員に手ほどきをしている様は
寺子屋みたい、人の集いは 良いもんだ！
あなたも ドアを叩いてみて！
美味しいコーヒーも出ますよ。



宝塚のまわりのつどい場
グループ紹介シート

光ガ丘美咲喜会
ウクレレ部 ウエリナ

活動日：時間
毎週火曜日 12:30～15:30

活動場所
自治会館 小会議室

どんな参加者がいますか？

練習日には5人のメンバーがウクレレ
背負って、いそいそと小会議室に集ま
ります。弾いて歌って、楽しく時間を過
ごせる幸せ、至福のひと時。

どんなことをしていますか？

各出演場所により、曲目を考えるようにしています。
曲決めは皆と相談し、楽譜の準備、伴奏音源テーブ
を作成します。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

逆瀬川マンション自治会 ぶんありサロン



活動曜日・時間

毎週 火曜日
13:30 ~ 16:00

活動場所

逆瀬川マンションB棟1F
集会室・コミュニティールーム

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

当マンション内 60代 ~ 80代
の参加者



どんなことをしていますか？

いきいき百歳体操をした後 皆で お茶とお菓子を
楽しみながら、お喋りをして情報共有しています。
又季節の飾り付け等もしています。

募金寄付者への

メッセージ

いつも募金いただき、
ありがとうございます。
活用して、より良いサロンに
していきたいと思っています。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
サロン開催時は、「いつもありがとう」と声を
かけ下まつ。他で出会ってもご挨拶
して、親しを感じています。



3地区

宝塚・すみれガ丘・売布小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|-------------|-------|
| 18 | カフェつどい | 宝小 |
| 19 | ふれんず御殿山 | 宝小 |
| 20 | ラ・ビスタよりあい広場 | すみれガ丘 |
| 21 | サロンアルスラーン | 売布 |
| 22 | かがやきサロン | 売布 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

ふれあい いそいきサロン

カフェ つどい

活動曜日・時間

毎週 水曜日

13:30～16:00

活動場所

御殿山会館



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢の男性 女性

どんなことをしていますか？

集いの場 交流の場を目指し 楽しい雰囲気の中で
コーヒーとお菓子をいただいています。募金寄付者への
メッセージ皆様のおかげで
助かっています
ありがとうございます。活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど地域での出来事かわり、顔見知りが増えることの喜びを お話しして下さいます。
私達スタッフもうれしく思っています。

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ふれんが 御殿山



活動曜日・時間

毎週月曜日 12:30 ~ 16:30 分

活動場所

御殿山会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

ボランティアと合世
70代、80代の方 18~20名



どんなことをしていますか？

常時、イーモカに合世童謡、昭和の歌など歌い、又健康
の事などの話し、他、マジック、ラジオ体操
季節の行事として七夕、クリスマス会等、お将輪投げ
ダンス等
催す。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
月曜日、楽しいに来て下さっている方々から
多くいらっしゃるので、このまゝ続けて行ける
事と願っています。96才で車椅子に来て下さる
方が、合世楽しいです。)と笑顔で帰られます。

募金寄付者への

メッセージ
皆様の暖かい寄付で活動が
続けられる事に感謝しています。
もっと募金の使途が多くの方に
知っていただけるように思っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名 (ラ・ビスタ よりあい広場)

ラ・ビスタ ささえ愛ネット



活動曜日・時間

月～金、第1・第3土曜日(祝日含む)
13:00～16:00

活動場所

宝塚市すみれガ丘2-5-1-1
ラ・ビスタよりあい広場

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

すみれガ丘及び御殿山4丁目の地域住民



どんなことをしていますか？

コーヒーやお茶を飲みながら、おしゃべりを楽しんでいます。
第1・第3土曜日は囲碁・将棋を楽しんでいます。

募金寄付者への
メッセージ

募金にご協力いただき、
大変ありがとうございます。
大切に使います。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

いつまでも住み続けることができるまち、人と人の
ふれあいがとても暖かいまちを目指しています。
よりあい広場があってよかったと言ってもらえるこ
とが、とてもうれしいです。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

サロンアルスラーン



活動曜日・時間

毎週火曜日
AM1:30~6:00

活動場所

主催者自宅

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地域高齢者、他地域高齢者



どんなことをしていますか？

いきいき百歳体操・脳トレゲーム・小物作り・折り紙・
絵手紙・料理教室・トルペイント・色紙絵
遠足・食事会 他

募金寄付者への

メッセージ
「陰ながら高齢者の皆様に
サロンを築くために生き生き
過ごされています募金
者の皆様に感謝し、
社会的貢献にも取り組
んでいます。」

活動PRや、活動の中で楽しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

災害時、助け合いをする為の人の輪
づくりを目的にしているサロンです。
スーパーマーケットや道での声かけや、
夕方ウォーキング等の楽しみも増え、
喜んでいる高齢者さんの声や嬉しい
ですね。サロンアルスラーンを地域の
オアシスと言っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

かがやきサロン

活動曜日・時間

第1～第4 火曜日
(祝日はお休み)
13:00～14:30

活動場所

清荒神3-13-1
小縣宅

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

年配の方(90代の方も参加)
若い方と「なだじも」大歓迎



どんなことをしていますか？

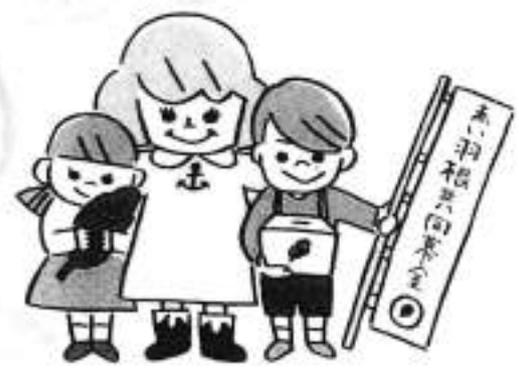
- ・リリ会・管で歌う日・ノートレの日
- ・生き生き100才体操
- ・月1回手作り食事会・出張かけ食事会など

募金寄付者への

メッセージ
私達の活動を支えて下さりありがとうございます。感謝の気持ちを込めて募金活動にも参加しています。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど
「サロンに行かないと一週間誰とも話さないことも...かんづらマ参加にします」とうれいお声。
暖かい繋がり。元気が楽しく充実の日々が送れる。様管で前進：はな地域へ40!



4地区

小浜・美座・安倉・安倉北小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|-----------------------|----|
| 23 | 米谷いきいきサロン | 小浜 |
| 24 | サロン小浜 | 美座 |
| 25 | ありがとうサロン せきれい会 | 美座 |
| 26 | ふれあい広場下の池 | 安倉 |
| 27 | ふれあい喫茶「笑顔」 | 安倉 |
| 28 | 久下道場 | 安倉 |
| 29 | 茶話会スプリング | 安倉 |
| 30 | くるくる | 安倉 |
| 31 | サロンとりしま | 安倉 |
| 32 | サロンさつき | 安倉 |
| 33 | 地域密着&子育て支援HEALTHY.com | 安倉 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

米谷 いそいきサロン

活動曜日・時間

火曜日、午前10:00～12:00

活動場所

米谷住宅集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

おもに高齢者



どんなことをしていますか？

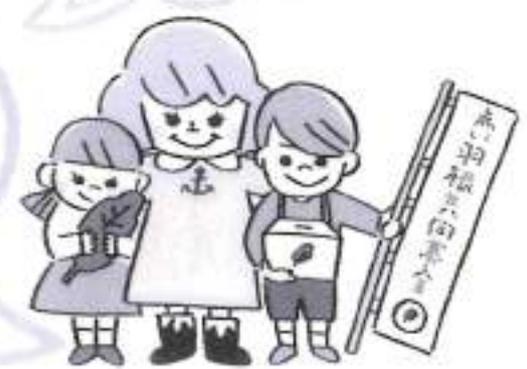
体操、おしゃべり、もちつき、クリスマス会、ビンゴゲーム

募金寄付者への
メッセージ

募金のおかげでみんなが
交流出来る場が作れた事
をうれしく思います。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

いろんな行事がある事がうれしいとの声があふ。
誰もが集える場所にしていきたいです。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

サロニ小浜

活動曜日・時間

毎週 火、木曜
(9 ~ 17:00)

活動場所

サロニ小浜

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者、子供



再生資源ゴミ回収



敬老の日お祝い

粗大ゴミ回収

どんなことをしていますか？

- 障害者のゴミ出し、置物の手伝い、屋内の電器関係の手助け、手入りの取付
- 雑沓
- 湯冷めの茶提供

募金寄付者への
メッセージ

毎年暮れに
主音に及映される
様にお慶びします

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
障害者への手助けをする時、感謝の
言葉を言われる時、
少なくて成った子供達へのクリスマス
お祝いをした時の喜びを



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート



グループ名

ありがとうサロン せきれい会

活動曜日・時間

第1.2.3.4の木曜日

10:00～11:00 いまいき100才体操

13:00～15:00 サロン

活動場所

サンハイツ宝塚集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

60才以上の高齢者



どんなことをしていますか？

午前中はいきいき100才体操、午後のサロンではアム体操
365歩のマチの体操をしています。その後DVDにあわせて
歌をうたったり、映画を見たり、認知症予防ゲームや
地域包括支援センターから支援員の方にお話に来いいただく事もある。

募金寄付者への
メッセージ

ありがとうございます。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
マンション住人の高齢化が進み、一人暮らしの方も
多くなっていきます。そういう方達が孤独に
ならないように、一人で多くの方にサロンに入
っていたり、楽しい日々を過ごせるように
日頃からコミュニケーションをとり、災害の時等
は住人同士、助けあがりますように
地域にしていきたいと思います。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート



グループ名

ふしあひ広場下の池

活動曜日・時間

毎週水曜日 PM.1:00~2:00

オト水曜日 PM.2:00~3:00
絵手紙

活動場所

安倉オト会館

安倉中6月4-10

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者 60代~90才まで



どんなことをしていますか？

オト水曜日 絵手紙

月/回 パン作り

年数回手芸と食卓や研修会

募金寄付者への
メッセージ年1回のお楽しみ会、
新年会が来年度
有りかたいです。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
昔から住んでいる人と新しく来た方の親しい
交流の場です。20年近くなりましたが
お手伝いの方も28名あり和気あいあいと楽しく
活動しています。1人暮らしの方が多くなり
ましたが、おれあい広場に集まって、知り合いが
増えていきいき立っています。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート



グループ名 しんみどりかい
 サニードウエル宝塚 新翠会
 サロン名 きっさ えがお
 ふれあい喫茶「笑顔」

活動曜日・時間

1週間に4回 月・水・木・土
 サロン・ヨガ・100歳体操 13時30分開始
 麻雀・囲碁 13時開始

活動場所

サニードウエル宝塚 (マンション)
 大・小集会室
 自治会の下部組織で無料で使用

どんな参加者がいますか？

主に50～80歳代の女性が参加され、男性は
 60～80歳代で麻雀・囲碁に参加されている
 目的は健康維持・リハビリ、ストレス発散。

活動写真



★



どんなことをしていますか？

ひと月に一回 第一週木曜日:サロン(催し・ウォーキング)
 第1・3月曜日:ヨガ体操 毎週木曜日:100歳体操
 毎週水曜日:麻雀 第1・2・4・5土曜日:囲碁

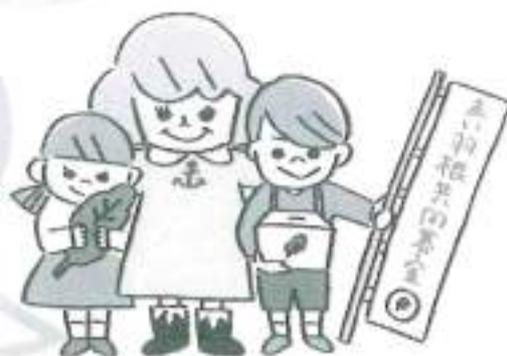
募金寄付者への
メッセージ

ふれあいいきいきサロン活
 動は赤い羽根共同募金が財
 源の一部となっています。継続
 した募金をお願いします。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
 「こんな地域にしたい」と思っていることなど

長く100歳体操やヨガを続けられている方から、
 体力アップと体調改善の報告をいただく事が有る。
 サロンの催しでは音楽系が大変喜ばれます。

高齢者割合が多くなっている現在、高齢者が孤独
 化せずに、互いに助け合える社会を目指したい。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

又下道場



活動曜日・時間

月～日曜日の内、都合の良い日に実施しております。(原則水・木・日)
フリータイム及び午後からの時もあり

活動場所

又下自宅



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

又下、高齢者です。

フォロータイムも月々あります。

どんなことをしていますか？

高齢者の一人ひとりの地域にむかひなり出来る限り声かけしてフォローも頑張っています。

募金寄付者への
メッセージ

グループは即成金
に化している年を知て
いるので、メンバーも寄付を
しています。ご協力ありがとうございます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

とにかく明るい笑顔で
会話が出来る地域にしたいと
考えています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名 茶話会 スプリング

宝塚市 神崎町 ハウス



活動曜日・時間

月一全

活動場所

上記ハウス

どんな参加者がいますか？
(または、参加者募集メッセージ)

地区内自治会他



どんなことをしていますか？

麻生百保保 絵手紙 援 小羽作り

募金寄付者への
メッセージ

大切に活動資金
して使わせて頂いて
ら

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど





グループ名

くるくる

活動曜日・時間

毎週火曜日 10:30~
16:50

活動場所

宝塚中住宅

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

元氣な高齢者、重度障害の有る高齢者等 女性12、男性2人



どんなことをしていますか？

百歳体操、お口の体操、その後お茶会
コーヒー、紅茶、お茶お菓子を頂きながらツツツ
ガガガ笑々 午後13:30~着物のリフォーム
教室

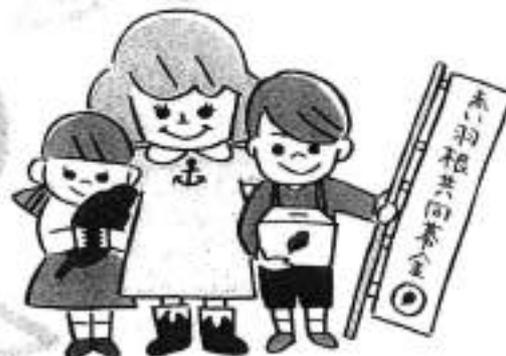
募金寄付者への
メッセージ

皆様の温かい気持ちに
感謝致します
希薄な世の中の昨今
皆様のおかげで毎週
楽しく交流を続けています

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

重度な障害の有る高齢者毎週楽しく、生き甲斐やが、と言ってくれます
ええメンバーやチ…と嬉しそうに話して
下さいます。午後は着物で洋服に
リフォーム 私かこんな事できるなんて…と
喜んでくれているのが嬉しいです社!!



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 (サロンとりしま)

鳥島田地自治会サロンとりしまボランティアグループ



活動曜日・時間

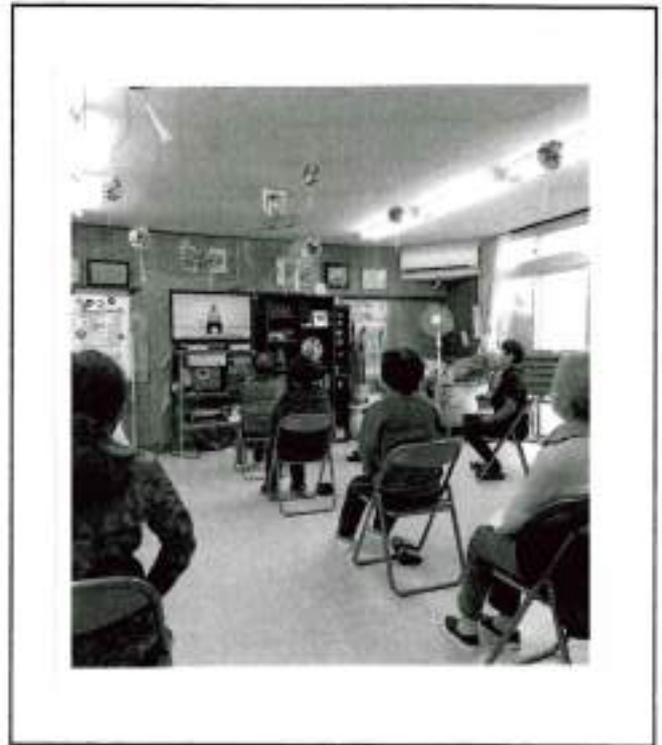
毎週土曜日・日曜日
13:30 ~ 15:30

活動場所

鳥島田地集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

サロンとりしまは宝塚市民のどなたでも
参加できます。
お気軽にお越し下さい

どんなことをしていますか？

お茶をしながら世間話を楽しみ過ごす。
百歳体操やカラオケもしています。募金寄付者への
メッセージ
いつも募金活動に
ご協力ありがとうございます。活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなどコーヒーが美味しいノの評判です。
参加者の笑顔とありがとうの声の
励みになります。

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名 サロンさつき



活動曜日・時間

毎週日曜日
10～12時 マーシェン
13～15時 干草茶話会
2ヶ月一回が4土曜日 まちの保健室

活動場所

市営倉石住宅集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者 身障者(知的障害)



どんなことをしていますか？

干草茶 時にはカラオケ
マーシェン
まちの保健室

募金寄付者への
メッセージ

社協さんの援助金に
感謝して募金しては
だんまりを返します
ありがとうございます

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

最初は入りづらかったが、入って見たら
皆の人はわりだし楽しく手造り出来
高齢になってもはじめて自分で仕上げ
た事の嬉しかったと声
友人を語りつめてくれた言葉に感動



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 地域密着子育て支援 HEALTHY.com

マミース

Mammys!! (朝活)



活動曜日・時間

毎月 月・火

隔週 土・日 どちらか

活動場所

宝塚・西宮

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

産前産後に心身共に安定せず不安を感じる女性や家族、
地域になじみがない居場所をお探している方



どんなことをしていますか？

健康日本21をベースとして、生活習慣病の予防・改善に必要な運動を、産前産後の双方向け提案・指導しています。

その他、地域のシニア世代の居場所作りや認知症予防・フレイル予防として簡単な運動スペースを提供しています。

募金寄付者への

メッセージ

いつもありがとうございます。
1円でも良いので、
大切なお金を、頭をフル回転して、使わせて頂きます！

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

このころ、SNSやスマホの普及により、人と直接会話することを不安に感じたり、面倒に思うことで人と距離を置く人が多くなったのが気になります。

日本は、地震大国ということもあり、災害時助け合える様に特に地域の人の顔を知り、会話する機会を設ける場所・地域にすることで、安心と優待がある街にしたいと思っています。更に、苦手だと思っていることを楽しくやめることをスポーツ施設を運営する人々と一緒に、健康的な街にしたいです。



この紹介シートは、まとめて冊子として配布するほか、宝塚市社会福祉協議会のHPで公開します。

5地区

長尾・長尾南・丸橋・安倉北小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|------------------------------|-----|
| 34 | いこいの会 | 長尾 |
| 35 | いきいき百歳体操チーム結夢クラブ | 長尾 |
| 36 | いきいきサロン雲雀丘会館 | 長尾 |
| 37 | 漢字対策委員会 | 長尾 |
| 38 | みんなの居場所芝楽 | 長尾 |
| 39 | ふれあいカフェ Waiwai ふれあいサロン Share | 長尾 |
| 40 | いこいこカフェ | 長尾南 |
| 41 | サロンすいらく | 長尾南 |
| 42 | 長尾歴史散歩歩活歩活（ぼかぼか）の会 | 長尾南 |
| 43 | さろん咲かす | 長尾南 |
| 44 | サロン「あじさい」いきいきクラブ | 丸橋 |
| 45 | サロンいきいき100歳 | 丸橋 |
| 46 | サロン「花時計」 | 丸橋 |
| 47 | シャルムカフェ | 安倉北 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

いこいの会



活動曜日・時間

毎水曜日

13時～16時

活動場所

宝塚市
東区自治会

集会所



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

県住の居住者

どんなことをしていますか？

体操の後 おしゃべり会

募金寄付者への
メッセージ

活動の源と
思っています。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

住民が楽しめる場に
したいと思っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名 **いきいき百歳体操**
チーム結愛クラブ



活動曜日・時間

毎週木曜日 9:30~11:30
(9:15~9:30 に入り、血圧チェック
があります)

活動場所

あいわ結愛ガーデン
1階「交流スペース」
(宝塚市山本西 2-6-11)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

どなたでも参加していただけます。高齢の方、ヘルプマークをお持ちの方なども参加しています。



どんなことをしていますか？

スタッフによる楽しい準備体操で体をほぐした後、宝塚市提供のCDで百歳体操、口腔ケア体操などを行い、体操後は輪になり身近な話に花を咲かせながら情報交換をします。季節ごとのお楽しみ会も計画しています。

募金寄付者への
メッセージ

地域で顔見知りになる機会となり、様々な情報をお届けする場となっています。孤立を防ぐ見守りにもつながっています。ありがとうございます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

しばらくお休みが続いたり、連絡なくお休みがあるとみんなで心配して声掛けなどしています。見守り・見守られていると感じるときです。あなたも参加してみませんか。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

いきいきサロン雲雀丘会館

活動曜日・時間

土
木曜日 2:4 曜日 各週2回
1月 4回 14~16:00

活動場所

雲雀丘会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

- ・パッチワーク、麻雀が主。
- ・平均年齢70歳位、若人の勧誘
必要。



どんなことをしていますか？

手芸(パッチワーク) 麻雀将棋。

募金寄付者への
メッセージ

自治会 全員への
皆様へ募金活動
今年で以上は活動に
か願ひ致します。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

参加者から「いきいきサロン」に参加して
良かった。手芸活動は口も初め、楽しい
昔話や町内会のお集まり等話合、
好評。今後若年層、子供まで参加者を
広げたい。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

漢字対策委員会

活動曜日・時間

毎週 月・木
16:00 ~ 19:00 頃

活動場所

平井 6-6-6
NPO法人 かなで

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

小学生、中学生



どんなことをしていますか？

一緒に勉強、おしゃべりすることもあります。

募金寄付者への
メッセージ

子ども達の頑張る気持ち
を応援しています。
大層に使わせて頂きますね。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

中学校に行きざられた生徒が、「高校で
スポーツがしたい！」と一念発起！

見事に合格し、今も部活に励みながら
頑張っていることを嬉しく思います。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

みんなの居場所 芝楽

芝楽



活動曜日・時間

毎週 月・火・水・金

9:30 ~ 16:30 頃

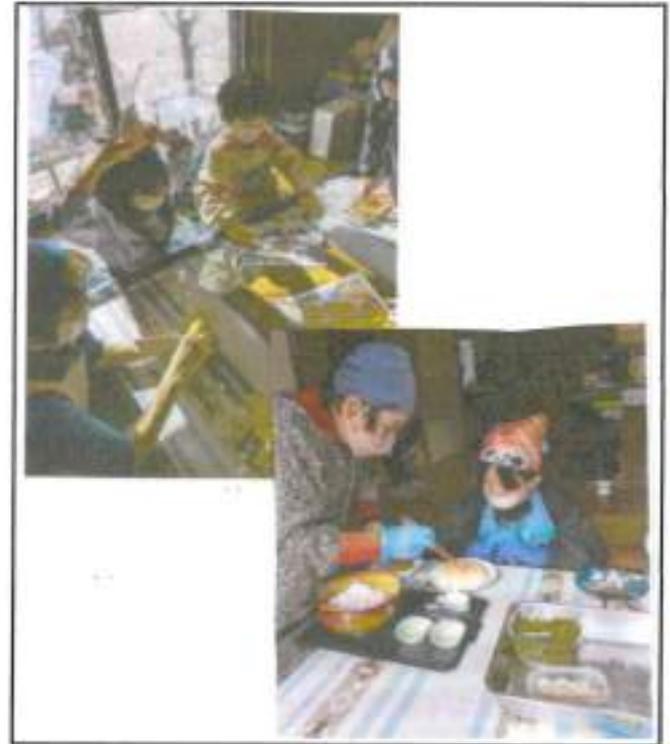
活動場所

宝塚市山本中1-4-6
(芝宅)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

どなたでもお越しください。



どんなことをしていますか？

誰もが集える場として開放しています。学校が長期
休みの時は子ども食堂も開催しています。

募金寄付者への
メッセージ

体力の続く限り、
みんなの笑顔を見る為
に頑張ります。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

庭の小物を毎日移動させる子どもさんがいたり、
季節の花々を楽しんでもらったりしています。
「いざという時おそくに行けば何とかなる」そう
思ってもらえる場所に行けばいいなあ...
と思っています。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 (ふれあいカフェ Waiwai・ふれあいサロン Share)

つどい場 fureai



活動曜日・時間

- ① 第1、2、5 木曜:10時~15時半
- ② 第3木:10時~13時
- ③ 第4木:10時~12時半

活動場所

第1、2、4、5 木曜:Waiwai コミュニティあいわ
 第3 木曜:コープ山本組合員集会室



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

「喋る」「食べる」「動く」「学ぶ」「作る」…
 自由に楽しんでいます。

どんなことをしていますか？

「一緒」を楽しむカフェです。

挽き立て珈琲の香りの中で、ランチ、パソコン、体感スポーツ、卓球、…

募金寄付者への
メッセージ

「木曜日に会いましょう！」の
 活動も、会場費の助成あって
 こそと感謝しています。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
 「こんな地域にしたい」と思っていることなど

メンバーだけかもと始めた会食「みんなで一緒にランチしましょ♪」
 レシピ欲しい！次はいつ？メニューは何？と反響があり、ホットし
 ています。バタバタを見かねて「手伝うよ」と声もかかります。
 大きな家族です。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

いこいこカフェ

活動曜日・時間

毎週水曜日

13:30 ~ 15:30頃

活動場所

長尾ふかあいひろば
(山本南2-10-2)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

主に高齢者(女性中心ですが男性もいる)
元気! おしゃべり大好き! おしとやの...
様のなちが集っています。



どんなことをしていますか？

いきいき百歳体操を中心に、茶話会、脳トレ、地域の
理学療法士の話を聞いたり、季節のイベント(食事会)
もあります。

募金寄付者への
メッセージ

毎週来ることも
楽しみになっています。
ありがとうございます!

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
友人ができたり、しばらく来ない人がいると
気にかけたり、地域の情報交換をしたり...
生活の一部となっているので、これからも
ずっと継続したいと思っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

サロン "すいらく"



活動曜日・時間

毎週水曜日の
13時30分～16時

活動場所

宝塚市立東公民館の
会議室(学習室)にて

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ) 60代～
70代の女性が多いです。若
い方や男性の参加大歓迎。



どんなことをしていますか？ピアノで歌う。紙芝居、ギター・アコ
ーディオン・沖縄三味線などの演奏、手品、落語など楽しい
出し物。頭のトレーニング。最近はスクエアステップや
ポッチャーも。最後に「いきいき100歳体操」。

募金寄付者への
メッセージ

皆さんの募金からの
お金により、運営費などが
大変助かっています。
ありがとうございます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

高齢の方にいきいきと元気に笑
顔のある楽しい時間を過ごしてもら
い、お友達ができたり、生きがい
が出来るようなサロンを目指してい
ます。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

長尾歴史散歩
歩活歩活(歩活歩)の会

活動曜日・時間

毎週火曜日
13:30 ~ 15:30

活動場所

長尾ふれあいひろば
(山本南 2-10-2)

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

現在は地域の高齢者でも
限られたメンバーなので、Eメールの参加も
お待ちしております!!



どんなことをしていますか？

地域の歴史に関する資料を読み上げ、脳の活性化、
知識を深めています。将来的にはまち歩きコースも作り
たいと考えています。

募金寄付者への
メッセージ

地域の交流の場として、
「あそびに行けば楽しい」と思え
ることが嬉しいです。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

地域の方々に「昔はこんな風だったよ」と
教えてもらったり、自分たちが学びながら、
地域の良い所を再発見、発信できるように
なりたいと思っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名 (さろん咲かす)

咲かす



活動曜日・時間

毎月火曜日

午前 9:30 ~ 11:30

活動場所

和国医院 事務局

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者他

どなたでも



どんなことをしていますか？

手作りケーキ、シュクリーム等のお菓子とのみもの
花の種から苗を作り地域で咲かす

募金寄付者への
メッセージ



ありがとう
ございます。

活動 PR や、活動の中で楽しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど
気軽につどえ、安心して
地域ごとくらせるよう願っています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

サロレ「あじさい」いきいきクラブ

活動曜日・時間

毎週木曜日
午前 9:00 ~ 11:45

活動場所

本橋小学校内
「スポーツの本橋」カブハウス

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

健康維持向上を目指して、
脳トレを楽しく取り組む方



どんなことをしていますか？

100歳体操を主として、指体操、笑っヨガ、脳トレやクイズを
みんなで取り組んでいきます。時間を取れば、お集まり
お集まり楽しい語りも行うつもりです。

募金寄付者への
メッセージ

社協さんのいつも助成を
いただきありがとうございます。
少しでも支援できるような
いつも募金箱を設置して頂き、
気持ち暖かくなります！！

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

数回/年、健康講座(LTR)や防災研修
(防災セミナー、心肺蘇生法)も行います。
参加希望の方はいつでも声掛けを！！



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

サロン いきいき100歳



活動曜日・時間 6月2日お

月・水

9:30~11:30

活動場所 丸橋小学校

スポーツクラブ/丸橋クラブ
ハウス

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地域の高齢者80代
若い人希望



どんなことをしていますか？

100歳体操 手・指・ヨガ体操

脳トレ お茶会

募金寄付者への

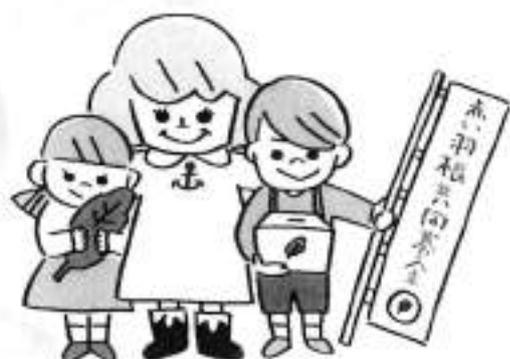
メッセージ

募金箱
だしてーら!

募金してくださーね

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

元気で高齢者
自由に生活できる社会
を創りたいと云える地域



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

サロン「花時計」



活動曜日・時間

毎週土曜日
午前 9:30 ~ 11:30

活動場所

県営宝塚山本野聖田地
集会所

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

元気で明るい方が多いです。



どんなことをしていますか？

100歳体操や脳トレ等

募金寄付者への
メッセージ

サロンの愛付けて
募金をして下さった皆様の
暖かいお気持ちに感謝です。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

1人でも多くの方が参加して良かったと
笑顔で帰って頂けるような
活動かしたいと思っています。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

シャルムカフェ

アクアシャルム



活動曜日・時間

毎週火曜日

午後1時30分～午後4時

活動場所

シャルム中山寺 集会室

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

基本は60歳以上ですが、60歳未満でも希望があれば受け入れます。



どんなことをしていますか？

おしゃべり、お茶や食事、午芸、カラオケ
ほいを楽しんでいます。

募金寄付者への
メッセージ

この活動には、赤い羽根
共同募金からの助成を
いただいています。
私どもも募金に協力
しましょう。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

アクアシャルムではシャルムカフェ以外
でも歩こう会、百歳体操、カラオケ
女性部会、誕生日会等を常時
開催しております。



6地区

山手台・長尾台・中山台小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|------------------|-----|
| 48 | ファミリーサロン山本台 | 山手台 |
| 49 | 山手台東いきいき100歳 | 山手台 |
| 50 | 山手台くらぶ、YYくらぶ | 山手台 |
| 51 | 囲碁サロン山手台 | 山手台 |
| 52 | ふじが丘ふれあいサロン | 長尾台 |
| 53 | いきいき100歳体操花屋敷荘園 | 長尾台 |
| 54 | すこやかサロン | 長尾台 |
| 55 | サロンつつじ | 長尾台 |
| 56 | 中山台自治会中山台ほっこりハウス | 中山台 |
| 57 | すけっと広場、カフェ | 中山台 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ファミリーサロン 山本台



活動曜日・時間

土曜日 13時30分
～15時30分
第3火曜日 10時～12時

活動場所

共同利用施設
山本台会館



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者から子どもたちまで、
どなたでも！

どんなことをしていますか？

おしゃべり、足の体操ゲーム(ウイパズル、手遊びなど)
卓球、カラオケ、朗読

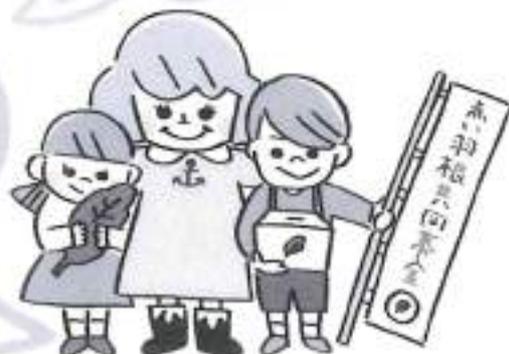
募金寄付者への

メッセージ

サロンの開催への
資金援助
ありがとうございます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

地域のみんなから意見知り!!
「おはよう」「こんにちは」が
とびかうところに!



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

山手台東いきいき100歳

活動曜日・時間

木曜日10時20分から11時10分
季節サロン開催の時は、午後から開催

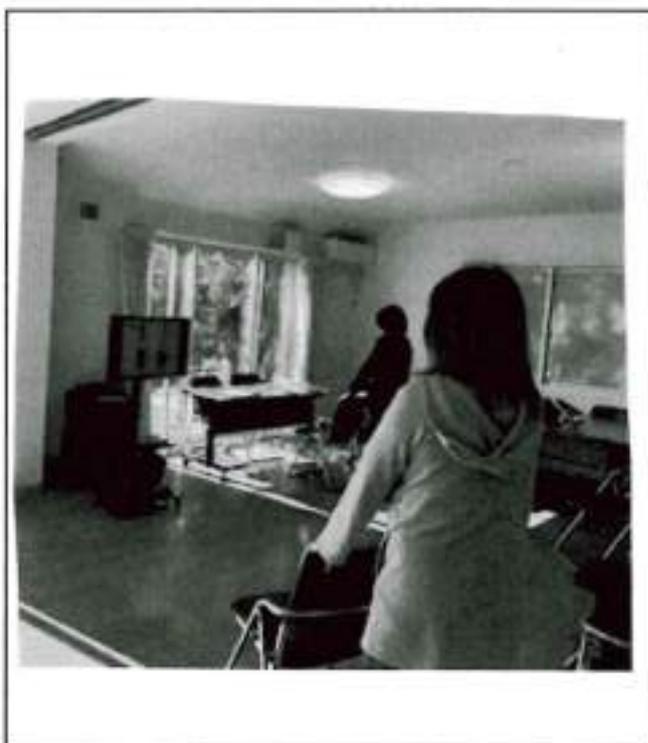
活動場所

山手台東自治会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

50代から70代の100歳まで元気で楽しく体を動かし、交流を深めたい人



どんなことをしていますか？

いきいき100歳体操と年に4回の季節サロンで交流を深めています

募金寄付者への
募金のおかげで異世代交流の場ができています。感謝の気持ちを忘れず有効利用に努めます。有難うございます。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

参加者で意見を出し合って、こんなことしたい、という事をサロンで楽しむ中で、夏休みなどは子どもの参加もあり、異世代での交流もできるようになってきた。参加者が自分の意見を言える場となったこと笑顔が増えていることが嬉しい。もっと、知らない住民同士が楽しく出会える場所づくりをしていきたい。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 (山手台くらぶ、YYくらぶ)

CHEER



活動曜日・時間

- ① 第1、3水曜・第2、4金曜:10時～11時半
- ② 第5金:14時～16時半

活動場所

- 第1、3水曜:山本山手 CoKo センター
- 第2、4、5金曜:山手台自治会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

やりたい事がいろいろあるから体操頑張ってます。
何より楽しい！



どんなことをしていますか？

- ①健康体操:ストレッチ・ダンベル・ツボ押し
- ②フリーサロン:おしゃべり&ティブレイク etc

募金寄付者への
メッセージ

ありがとうございます。
鏡のある部屋が使えます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

「家で一人ではなかなかしないわねえ みんなといっしょだから出来るのね」体操は大人気です。おしゃべりも楽しい！
目に見えて体操の効果の表れる方もいて、普段の生活を聞いて、納得する事も。
みんなで元気アップ！



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

囲碁サロン“山手台”

活動曜日・時間

週に1・1/4回

毎土曜 12:30～17:00 4:30

第1金曜 13:00～15:00 3:00

活動場所

山手台自治会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

元気そうなおじいちゃん、おばあちゃん



どんなことをしていますか？

お菓子を食べ、お茶を飲みながら囲碁を
していきま

募金寄付者への
メッセージ

ありがとうございます
ます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

宝塚は 2016、2017、2018に日本で
初めて“碁コンgres”をしました。

また、公立の幼稚園、保育園で囲碁の

宝塚市内すべての
取組みを始めました。“囲碁のまち宝塚”
になように、地域でも囲碁を広めています。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ふじが丘ふれあいサロン



活動曜日・時間

毎週水曜日
10～17時

活動場所

ふじが丘自治会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

地区外からの参加もOK



どんなことをしていますか？

いきいき体操、マージャン、

放課後子どもの居場所(宿題、ボードゲームなど)

募金寄付者への
メッセージ

皆様のおかげで
活動ができています。
本当にありがとうございます。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

自分たちが住むまちは自分たちが作る。
住みやすいまちづくりをしようとして
声かけあっています。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

いきいき100歳体操 花屋敷花園



活動曜日・時間

毎週金曜日

10:00 ~ 12:00

活動場所

花屋敷花園 自治会館



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

今は女性ばかりですが、男性も増えて
います。「貯金をしているのもええと
いきいきと」

どんなことをしていますか？

100歳体操のほとのサロンでは、「お食事会」「脳トレ」
「運転ゲーム」「気まぐれ舞」へ散策も！！

募金寄付者への

メッセージ

100歳体操 8年目を
迎えて、元気でずーと
続いているのは本当に
共同募金のおかげです。
有難うございます

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

いろいろなゲームなどを通して、Tとを間違いか
あってもアハハと笑いとびして楽しんでいきます。

多くの方がこの会館に出入り入、アウ。

出入り入、アウ。賑わり場にしたい。

そんな地域でありたい。



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

54

グループ名

すこやかサロン



活動曜日・時間

木曜日 13:30 ~ 15:30

第1,3木曜 親睦

第2木曜 映画鑑賞

第4木曜 食堂(要予約) 11:30~

活動場所

蛇屋敷つつじが丘
自治会 集会場



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

40~50代から90代まで
男女楽しくおしゃべりしています

どんなことをしていますか？

コーヒーとお菓子を食むほから
おしゃべりしたり、映画を観たり
皆んぽで楽しくお食事したり、笑い声のあふれる
木曜日を過ごしています

募金寄付者への
メッセージ

ありがとうございます
ございます

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

コーヒーを飲みながら
たくさんおしゃべりして
いっぱい笑って
おいしいごはんを食べに
来ませんか？



宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート

グループ名

ザロンフフジ



活動曜日・時間

毎週月曜日 10時～12時
≡=会食の場合 14時

活動場所

花屋敷つたが丘自治会集合所
or つたが丘公園

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者中心



どんなことをしていますか？

- ビデオを見ながら「ニッコリ体操」「100%体操」
- 朝醒(喫茶雑談) 4/1時向
- 時にはミニ会食(折り紙)

募金寄付者への
メッセージ

ありがとうございます

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード
「こんな地域にしたい」と思っていることなど

「健康な町づくり」



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名

中山台自治会

中山台ほっころハウス



活動曜日・時間

毎週

火・木・土曜日

13:30 ~ 16:00

活動場所

宝塚市中山台1丁目23-1

ほっころハウス



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

自治会員全員を対象

特に、高齢者、子供を対象

どんなことをしていますか？

カフェ (お茶を楽しみ、話し合い集いの場)

パトロールなどの段の情報交換

健康体操・ドクター等の相談、子供のホーンスペース

風俗会での使用(囲碁、マージャン、カラオケ、字盤、絵手紙作り)

募金寄付者への
メッセージ

毎年利用させていただき
様々の活動を考えています。
いれ寄付して下さる方が期待
に添える様、地域の役に
喜んでおられる様に便せて
頂いています。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど

住民皆が気軽に親睦を深め、憩いの場とく
世代交流の出来る、生きがいの有る心豊かな生活
に繋がっていく事を目的として運営しています。



すけっと (すけっと広場、カフェ)



カフェ毎週金曜日
午後 2 時から午後 3 時半まで
不定期催し物(お楽しみ会、食事会)
フレイル体操
第 1 第 3 月曜日午後 1 時半から

開催場所
五月台 6 丁目集会所

どんな方が利用されますか
近隣の住民
赤ちゃんから高齢者まで

★前年度の助成団体



どんなことをしていますか？
カフェではお茶を飲みながらワイワイガヤガヤ
年末にゲームや食事をしながらお楽しみ会
フレイル体操は講師をお招きして体操後ティータイム、4 月にお花見会

募金寄付者へのメッセージ
皆さんのおかげで
より充実した内容の会を
開く事が出来ております
有難うございます

カフェでは皆さんと楽しく会話し泣いたり
笑ったりお食事を提供させて頂いた時には
美味しいとの笑顔で言ってくださったり
介護や悩み事の愚痴を聞いてもらい「すっきりした
わ～」と
フレイルでは体操中は大笑いで笑顔が絶えず
その後のお茶会でも楽しく会話
心と体のリフレッシュになると
そんな会話が聞けて嬉しいひと時です



7地区

西谷小学校区

| No. | サロン名 | 校区 |
|-----|-------------------|----|
| 58 | おはなししま笑 (大原野走坂) | 西谷 |
| 59 | 鶴見台サロン (長谷字道谷) | 西谷 |
| 60 | えんがわ茶ロン (大原野字北宮本) | 西谷 |

宝塚のまちのつどい場
グループ紹介シート



グループ名

おほしき笑

活動曜日・時間

毎週不曜日

13:00~15:00

※但し、祝日 年末年始 お盆の頃は休み

活動場所

宝塚市大原野区7-1

山里カフェ



どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

高齢者・独居 おしゃべりな女性
子供

どんなことをしていますか？

おしゃべり・雑談・折紙・折り紙・コーヒエ教室 他

募金寄付者への
メッセージ

おほしき笑の活動は、多くの人々の
力を借りて行っています。ぜひごに。
募金寄付者からの助成金にたいせつに
して、来たる方が、より活き活きと
活動できるように努めてまいります。
ありがとうございます。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど
両首唯一のやり、ほこりごき地点、とっています。
誰でも来て、おしゃべりに、ほこりごき、家とほこりごき、活動空間を
リフレッシュしています。

「水筒は前まで毎日忘れられていたけど、いざ仕事で出かけると忘れ
ない。おほしき笑の活動のおかげで忘れずに持っています。こ
れ、内いづれを風んで、今日もおほしき笑はあります。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

グループ名 **鶴見台サロン**
おしゃべり健康教室



活動曜日・時間

毎週月曜日 10時～12時
 " 金曜日 14時～16時
 第2,4木曜日 13時～16時
 第1,3木曜日 10時～12時

活動場所

宝塚市長谷字道谷1-201
 鶴見台自治会館

どんな参加者がいますか？

(または、参加者募集メッセージ)

3才児のいるファミリー
 50～90歳の男女



どんなことをしていますか？

月曜日 卓球、金曜日 ヨーガ
 木曜日 第1 カラオケ、第3 彩クラブ
 第2,4 麻雀

募金寄付者への
 メッセージ

交通の不便な山の中の
 用地ですが、助成金のお陰で、活動の幅が
 広がりました。
 ありがとうございます。

活動PRや、活動の中で嬉しかったエピソード
 「こんな地域にしたい」と思っていることなど
 活動開始時赤ちゃんだった子供達が
 参加者に慣れて、笑顔で参加に
 くるようになった事、
 年齢、性別を越えて皆で楽しく
 過ごせる地域にしたい。



宝塚のまちのつどい場

グループ紹介シート

えんがわ茶Ron

グループ名

リ
田ゾー
お島
夕

活動曜日・時間

主に土曜（しかし不定期）
10:00～16:00

活動場所

宝塚市大原野字北宮本1番地
仲清人前（旧家、畑）

どんな参加者がいますか？

（または、参加者募集メッセージ）

赤ちゃん・子どもからお年寄りまで
学校へ行かない子どもたち

どんなことをしていますか？

おしゃべり、お茶、フセ、箒と食器、食事をする
読書をする、語り合う、つくる（陶芸、染物、
竹作品等）

募金寄付者への

メッセージ

ありがとうございます。
す。
とても助かっています。

活動 PR や、活動の中で嬉しかったエピソード

「こんな地域にしたい」と思っていることなど
地域内外の人たちが、ここへ来たらホッ
とします。また寄せてください箒と云われる。えんがわ居場所のおお、いろんな人たちが
出会う場として 自然と出会いの場として
みんなが楽しく集える広場（フロン）のおお
場として

ふれあいいいきサロンに行ってみたい！

自分でサロンをつくりたい！

宝塚市社会福祉協議会は、地域の福祉活動に関するお手伝いしています。ふれあいいいきサロンに参加してみたい方や、みんなで集える場をつくりたい方は、近くの地区センターまたは、宝塚市社会福祉協議会(サロン担当)へお問い合わせ下さい。

| | 地区センター | 電話番号 | 住所 |
|-----|----------------------------|---------------|----------------------------------|
| 全市 | 宝塚市社会福祉協議会 企画総務課(サロン担当) | 0797-86-5000 | 安倉西 2-1-1 (総合福祉センター内) |
| 1地区 | おばやし地区センター | 090-2640-3690 | 光明町 10-24 |
| 2地区 | 逆瀬台地区センター | 090-3262-0570 | 逆瀬台 6-1-2 (逆瀬台ティーンズセンター内) |
| 3地区 | ごてんやま地区センター | 080-8536-0681 | 御殿山 2-23-22 |
| 4地区 | 安倉地区センター | 0797-86-5003 | 安倉西 2-1-1 (総合福祉センター内) |
| 5地区 | 長尾地区センター | 090-3055-2837 | 山本東 2-8-20 (WaiWaiコミュニティあいわ内) |
| 6地区 | 中山台地区センター | 090-5360-4894 | 中山桜台 5-15-2 (中山台コミュニティセンター内) |
| 7地区 | 西谷地区センター | 090-1895-2702 | 大原野字炭屋 1-1 (西谷ふれあい夢パザ内) |

