

神戸市灘区

高齢者

つどいの場 ガイドブック



発行：社会福祉法人 神戸市灘区社会福祉協議会

<令和6年12月>

つどいの場 一覧マップ



六甲摩耶
● あんしんすこやか
センター

- 1 「篠原スマイルクラブ」 P7
篠原会館
● 体操・運動・趣味活動
- 2 「天使のぶらりカフェ」 P7
西灘文化会館
● 体操・運動・茶話会・趣味活動
- 3 「りんりんカフェ」 P8
西灘文化会館
● 体操・フレイル予防
- 4 「脳トレマージャン・
つどい」 P8
コミュニティハウス花たば／ほっと花たば
● 趣味活動
- 5 「いやしの空間ピュア
寄り添いサービス」 P9
水道筋会館（灘区水道筋4丁目2-6）
● 茶話会
- 6 「天使のうたごえ喫茶」 P7
水道筋会館（灘区水道筋4丁目2-6）
● 体操・運動・茶話会・趣味活動
- 7 「体操の集い」 P9
稗田地域福祉センター
● 体操・趣味活動
- 9 「ふれあい喫茶かりん」 P10
市営灘北第二住宅 集会所
● 体操・運動・茶話会・講義
- 10 「生き生き・寿」 P10
市営灘北第二住宅 集会所
● 体操・運動・給食会・趣味活動
- 11 「カフェつなごう」 P11
摩耶海岸通1丁目1
摩耶シーサイドプレイスイースト
● カフェ ● チェアエクササイズ





12 「まりいごうど」 P11
アサヒハイツ六甲一王山集会室
●茶話会・給食会・趣味活動

13 「ふらっと高羽」 P12
高羽会館
●体操・運動・茶話会・趣味活動

14 「生き生き・寿」 P10
県営楠丘高層住宅 集会所
●体操・運動・給食会・趣味活動

15 「RoCoCo つどいの場」 P12
神戸学生青年センター サロン室
●茶話会・趣味活動

16 「つどい健康マージャン教室」 P13
市宮弓木南住宅 集会室
●趣味活動

17 「八幡ふれあい給食」 P13
六甲地域福祉センター
●給食会

18 「六甲小学校あじさい給食サービス」 P14
六甲小学校 多目的ホール
●体操・運動・茶話会・趣味活動

19 「やまとの森」 P14
大和公園内 あすパーク
●体操・運動・趣味活動

20 「ちくちくカフェ」 P14
灘区文化センター5F 会議室
●体操・運動・趣味活動

21 「ぶらり火よう日」 P15
ウェルブ六甲道5番街2号館
●体操・運動・茶話会・趣味活動

22 「新在家南元気アップ会」 P15
新在家南町1丁目ネシティ新在家集会所
●体操・運動・茶話会

23 「たまりばふれあい会」 P16
市宮新在家南住宅1号棟 集会場
●茶話会 ●食事会

24 「喫茶クローバー」 P16
市宮大石東住宅1号棟 集会所
●体操・運動 ●茶話会 ●趣味活動





も く じ



- 1 はじめに 4 ページ
- 2 つどいの場とは? 5 ページ
- 3 つどいの場へ行ってみよう! <活動紹介> 7 ページ
- 4 つどいの場を立ち上げたいときは? 17 ページ
- 5 つどいの場に関する相談先 18 ページ

1 はじめに

超高齢社会を迎え、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯(老々世帯)が増えている今、これからも住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、心身の健康はもちろんのこと、地域とのつながりが欠かせません。また、人と交流を持つことで、ご自身の健康づくりやフレイル予防(※1)になります。

灘区には、高齢者なら誰でも来てもいい(※2)「つどいの場」が沢山あります。この冊子は『灘区内のつどいの場の魅力を伝えたい』『外出する機会の少ない人でも、つどいの場に足を運んでほしい』との思いを込めて、つどいの場運営団体等にご協力いただき作成しました。

掲載にご協力いただいた団体以外にも、灘区内には「つどいの場」はあります。他にも情報を知りたい・実際に行ってみたい場合は、神戸市灘区社会福祉協議会またはお近くのあんしんすこやかセンターまでご相談ください。

人や地域とのつながりについて考えるきっかけとして、この冊子をご活用いただければ幸いです。

※1：フレイル予防については6ページをご覧ください。

※2：高齢者ふれあい給食会は、原則その地域にお住まいのひとり暮らし高齢者と高齢者のみの世帯が対象です。

2

つどいの場とは？

●つどいの場ってなに？

高齢者であれば誰でも気軽に参加できる
介護予防を目的とした活動の場です。
地域住民が主体となって運営しています。



●どんなことをするの？

活動内容は、場所によってさまざま！

茶話会・運動（体操）・趣味活動（手芸や健康マージャンなど）・・・

ご自身の興味のあるところへ行ってみたいはいかがでしょうか？



●つどいの場に行くと・・・

自分らしく生きるための 楽しみや生きがいになる！

人と交流することは、地域とのつながりが生まれて孤独・孤立予防にもなります。

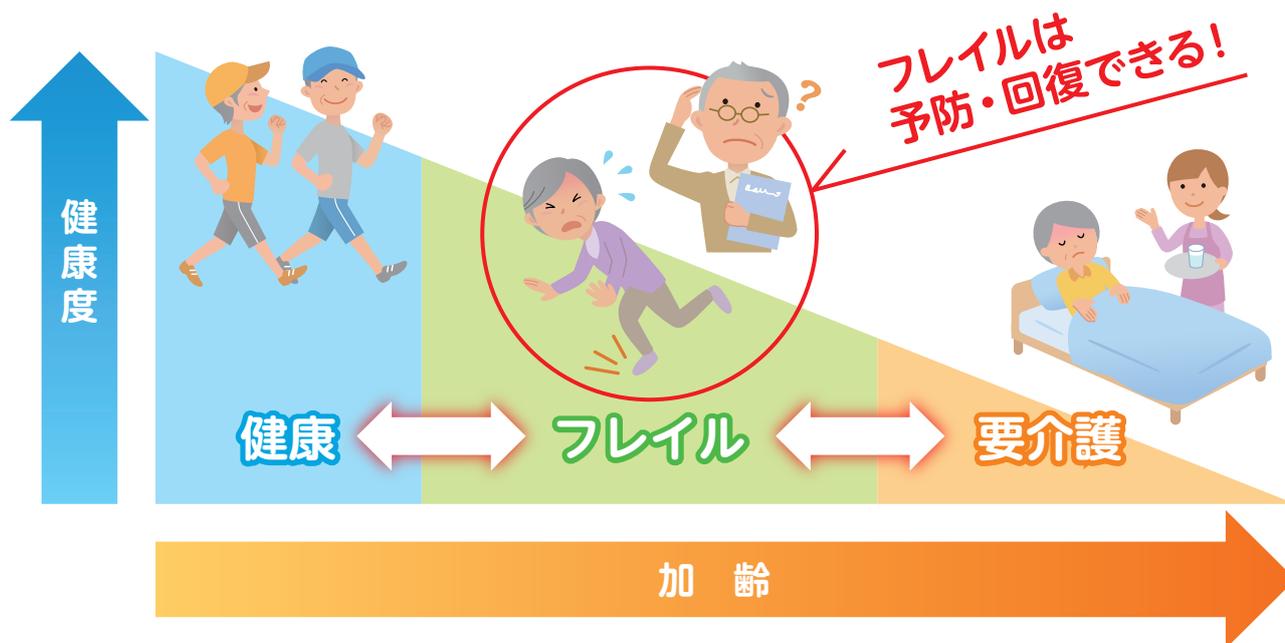
初めは少し勇気が必要かもしれませんが、つどいの場へ一度行ってみませんか？

素敵な出会いや楽しみができるかもしれません。

参加するだけでなく、お手伝い（ボランティア）も介護予防のひとつになります。

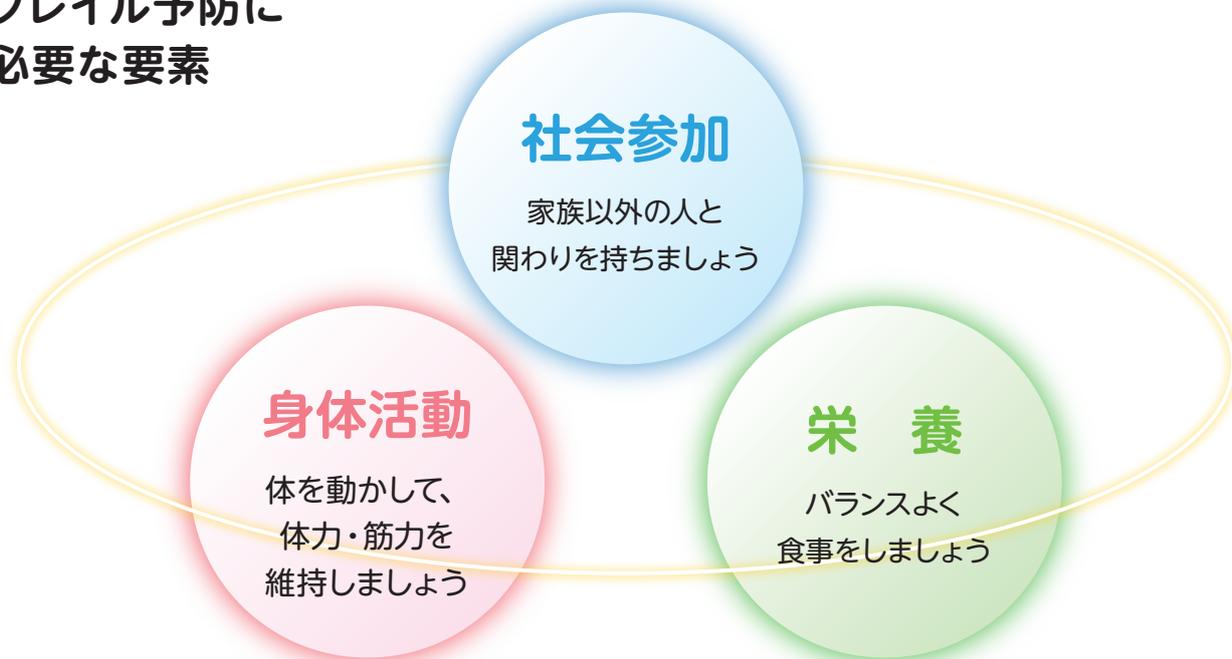


●フレイル予防をはじめよう！



フレイルとは・・・健康と要介護の間で、虚弱な状態のことを指します。介護が必要になりやすい状態であり、フレイル状態のときに早めに気づき、対策を行うことで、元の健康な状態にも戻ることもできます。

●フレイル予防に必要な要素



この3つをバランスよく取り組むことが大切です。
つどいの場に行くことで、適度に身体を動かせて、社会参加にもなります！

引用：「65歳からの健康づくりのキーワードは『フレイル』」
神戸市HP <https://www.city.kobe.lg.jp/a46210/kenko/fukushi/carenet/frailty/index.html>
「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

3

つどいの場へ行ってみよう！ <活動紹介>

① 篠原スマイルクラブ

団体名：篠原南地区民生委員児童委員協議会

場所：篠原会館

開催日時：月1回（第4木曜日）13：30～15：00

参加費：100円／1回

活動内容：体操・運動・趣味活動（年に2回、健康に関するお話を医師より伺うこともあり。）

引きこもりがちな高齢者に集まっていただき、音楽等を楽しんで顔見知りになってもらい、地域に安心して住んでいただきたいという願いから始めました。



連絡先：090-1711-4788 花輪

② 天使のぶらりカフェ ⑥ 天使のうたごえ喫茶

団体名：エンゼルス

場所：②西灘文化会館 ⑥水道筋会館2階

開催日時：②月1回（第4水曜日）13：30～15：00／⑥月1回（第2木曜日）10：30～12：00

参加費：300円／1回

活動内容：体操・運動・茶話会・趣味活動・健康ダーツ

高齢者の自宅引き籠りを無くし、住み慣れた地域で、いつまでも健康で楽しく生活できるように外出を促し、交流して頂くため憩いの場を開催しています。

テーマは

「天使のうたごえ喫茶」音楽療法士による認知症予防！

「天使のぶらりカフェ」健康で生き生きと！



連絡先：080-1505-2558



③ りんりんカフェ

団体名：りんりんカフェ

場所：西灘文化会館

開催日時：月1回(第2水曜日) 13:30～15:00

参加費：200円/1回

活動内容：体操・フレイル予防・オーラルフレイル予防

歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士など医療系スタッフが対応。
手作りの工作などフレイル予防、手品、楽器、歌を歌ったりしております。
皆さんとのコミュニケーションを大切にしております。



連絡先：078-801-7376 鈴田

④⑧ 脳トレマージャン・つどい

団体名：脳トレマージャン倶楽部

場所：④コミュニティハウス花たば(水道筋6丁目7-14) / ⑧ほっと花束たば(水道筋3丁目1)

開催日時：月3回 ④(第2・3金曜日) 13:30～16:30 / ⑧(第2木曜日) 12:30～15:30

参加費：300円/1回

活動内容：マージャン(中間時にコーヒー休憩とストレッチ)

高齢者の認知症予防を目的に、また、居場所として「賭けない・飲まない・吸わない」の健康的なマージャンを行っています。



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで

⑤ いやしの空間 ピュア 寄り添いサービス

団体名：ピュア

場所：神戸市灘区水道筋4丁目2-6-102

開催日時：月 16回 11：00～17：30

参加費：300～400円／1回

活動内容：茶話会

高齢者の方々がふらっと寄れる場です。

スタッフがお悩み相談を行い、不安なことを解決に導くよう最善を尽くしています。

お茶を飲みながらお話ししませんか？待ってます♡



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで



⑦ 体操の集い

団体名：体操の集い

場所：稗田地域福祉センター

開催日時：月3回（第1・3水曜日／第3土曜日）9：30～11：10

参加費：100円／1回

活動内容：体操・運動・写経・習字・ペン字

高齢者の認知症を防ぐため、ストレッチ、ヨガ、基礎体操をやさしく指導し、体を柔らかくしていきます。



連絡先：078-801-7426 阮



9 ふれあい喫茶かりん

団体名：かりん

場所：市営灘北第二住宅集会所

開催日時：月1回(第4金曜日) 13:30～15:30

参加費：200円/1回

活動内容：体操・運動・茶話会・クリニック医師や理学療法士による講義

地域の高齢者の方々がともすれば家に閉じこもりがちになる事を防ぎ、ふれあい喫茶に足を運び、皆様と交流し楽しいひとときを過ごしていただけるようにと願いを込めて開催しています。王子あんしんすこやかセンターと地域ケア会議を重ねて、令和6年夏にオープンしました。



連絡先：090-2190-7899 中田

10 14 生き生き・寿 (地域拠点型一般介護予防事業)

団体名：NPO法人 福祉ネット寿

場所：10市営灘北第二住宅集会所 14県営楠丘高層住宅集会所

開催日時：10月4回(毎水曜日) 10:00～14:00/14月4回(毎月曜日) 10:00～14:00

参加費：850円/1回

活動内容：体操・運動・給食会・趣味活動(毎週スケジュールが変わります)

福祉ネット寿は、阪神淡路大震災で被災された高齢者・障がい者を抱えたご家族を支援させていただききっかけとなりました、寿ボランティアグループです。

現在は、楠丘と灘北の2箇所で、高齢者の方を対象に介護予防講座・教室を行っています。



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで

つどいの場 <活動紹介>

⑪ カフェ つなごう／チェアエクササイズ

団体名：コミュニティカフェ つなごう

場所：灘区摩耶海岸通1丁目1 摩耶シーサイドプレイスイースト5番館パーティールーム (カフェ) / 3番館多目的ホール (チェアエクササイズ)

開催日時：「カフェ」月2回 (第2・4木曜日) 14:00~16:00 / 「チェアエクササイズなど」月1回 (第2水曜日)

参加費：「カフェ」200円/1回 「チェアエクササイズ」500円/1回 「スクエアステップモルック」100円/1回

活動内容：体操・運動・茶話会 (学習会を開催することもあり)

高層住宅ばかりで近所付き合いが希薄であるという課題を持つこの地域で、交流の場を提供し、穏やかな横のつながりを作り出すことが活動をはじめたきっかけです。シニア向けだけでなく、多世代にも向けて月に4回程度の活動をしています。



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで

⑫ まりいごうど

団体名：まりいごうどの会

場所：アサヒハイツ六甲一王山集会室 (灘区一王山町8-20)

開催日時：月1回 (第2日曜日) 13:00~15:00

参加費：300円/1回

活動内容：茶話会・給食会・趣味活動 (音楽)・紙芝居など

高齢者の暮らしの困りごとをみんなで考え、情報交換できる地域の居場所があれば、地域で安心して暮らせるとの思いで作りました。ランチ会を始めたので、灘区内外からも来て頂いています。



連絡先：090-1717-2809 末岡

13 ふらっと高羽

団体名：ふらっと高羽

場所：高羽会館

開催日時：月2回(第2・4火曜日) 9:00～12:00

参加費：なし

活動内容：体操・運動・茶話会・趣味活動

地域の仲間が気軽にふらっと立ち寄り、時間の制約(何時までいること)などは無く、楽しめる場を設けております。皆様どうぞお越しください。



連絡先：090-7754-0889 前田

15 RoCoCo つどいの場

団体名：居空間 RoCoCo

場所：神戸学生青年センター サロン室(灘区八幡町4-9-22)

開催日時：月14～15回(毎火・木曜日、第2・4水曜日) 10:00～12:00

参加費：500～1,000円/1回

活動内容：茶話会・趣味活動

地域に家庭の居間のような空間を作りたいと思い始めました。RoCoCoのカフェやつどいの場に
参加された方が交流の輪を拡げて、ホッとする場所になるよう心がけています。



連絡先：070-5346-6550

16 つどい健康マージャン教室

団体名：特定非営利活動法人 サポートステーション灘・つどいの家

場所：市営弓木南住宅集会所（灘区弓木町3-3-21）

開催日時：月4回（毎水曜日）12：00～16：00 ※祝日はお休み

参加費：300円／1回

活動内容：マージャン

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！



連絡先：090-3543-3292 藤井



17 八幡ふれあい給食

団体名：八幡地区民生委員児童委員協議会

場所：六甲地域福祉センター

開催日時：月1回（第1火曜日）11：30～13：00 ※但し、1日が区役所第一開庁日の時は第2火曜日

参加費：200円／1回

活動内容：給食会

一人暮らしの高齢者を対象にふれあい給食会をしています。お昼ご飯をみんなで一緒に食べるだけでなく、季節の催し（クリスマス会・敬老ビンゴ大会・お抹茶会など）や季節の歌を歌ったり、簡単なストレッチ体操などもしています。

ご興味のある方は、担当の民生委員までお声がけください。



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで

18 六甲小学校あじさい給食サービス

団体名：六甲小学校あじさい給食サービスグループ

場所：六甲小学校 多目的ホール

開催日時：月1回(第2木曜日) 12:00～13:30

参加費：200円/1回

活動内容：給食会・趣味活動(手品・紙芝居・園児の歌等もあります)

都賀・篠原南地区にお住まいのひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方を対象としています。ご興味のある方は、あんしんすこやかセンター・区社会福祉協議会・お近くの民生委員までご相談ください。



お問い合わせは
神戸市灘区社会福祉協議会まで

19 やまとの森 20 ちくちくカフェ

団体名：やまとの森

場所：19 あすパーク(灘区中郷町5丁目1大和公園内) 20 灘区文化センター5F会議室(灘区深田町4丁目1-39)

開催日時：19 月1回(第3水曜日) 10:00～11:30 / 20 月1～2回(第1水曜日) 10:00～11:30

参加費：300円/1回

活動内容：体操・運動・趣味活動(やまとの森では、終了後に自由参加の持ち寄りランチ会も開始)

やまとの森では、地域の講師さんの力を借りて、様々な初めての体験に挑戦します。

ちくちくカフェでは、手縫いで着物地や寄付して頂いた布を大切に使って、生活に役立つ小物などを製作しています。



連絡先：090-1717-2809 末岡



21 ぶらり火よう日

団体名：ぶらり火よう日

場所：ウェルブ六甲道5番街2号館（灘区桜口町5丁目1-8）

開催日時：月2回（火曜日）13:00～16:00

参加費：100円／1回

活動内容：体操・運動・茶話会・趣味活動（紙芝居・朗読・大正琴のボランティア・ときどきイベントあり）

誰でも、人と繋がりたい時に、ぶらりと気軽に立ち寄れる地域の居場所を目指します。児童館との交流や、歌合戦、お茶席、落語会、バザー等も時々実施します。



連絡先：090-1717-2809 末岡

22 新在家南元気アップ会

団体名：新在家南元気アップ会

場所：ルネシティ新在家 集会所（新在家南町1丁目）

開催日時：月2回（第2・4木曜日）13:30～15:30

参加費：200円／1回

活動内容：体操・運動・茶話会

体操や茶話会をしています。ほかにはミニゲームや歌を歌ったり、協力しながら楽しい催しもやっています。初めて来られる方も「楽しかった！」とのお声をいただいています。



お問い合わせは神戸市灘区社会福祉協議会まで

23 たまりばふれあい会

団体名：たまりばふれあい会

場所：市営新在家南住宅1号棟 集会所

開催日時：月2回「食事会」（第3水曜日）11:30～12:30／「お茶会」（第2火曜日）10:00～15:00

参加費：「食事会」600円／1回 「お茶会」300円／1回

活動内容：食事会・茶話会

たまりばふれあい会では、食事会を月1回、令和6年10月からお茶会「きっさ談話室」を月1回開催することになりました。（令和7年から月2回開催も検討中）

食事会は人数に限りがあるので、ご相談ください。



連絡先：090-5047-9295 山村



24 喫茶クローバー

団体名：喫茶クローバー

場所：市営大石東住宅1号棟 集会所

開催日時：月1回（第1月曜日）13:30～15:30

参加費：200円／1回

活動内容：体操・運動・茶話会・趣味活動

フレイル予防 談笑の集い

1. 音楽（大正琴・ハーモニカ）・琴の演奏・歌の合唱
2. 演芸・手品
3. 軽体操
4. 口腔・栄養講座

毎月の演目を中心に愉快地談笑
楽しくすごします。



連絡先：078-330-7840 安田

つどいの場を立ち上げたいときは？

「つどいの場」がフレイル予防にいいのは分かったけど…

- 自分に合う「つどいの場」が無い…
- もう既に仲間と集まっていて、一緒になにか取り組んでいることがある…



新しく「つどいの場」を立ち上げてみませんか？

「つどいの場」の担い手になることで、得意を活かすことができたり、仲間が増えたり、生きがいにもつながります！

地域の人たちが集まって、気軽におしゃべりできる場所。困ったときにはお互いに助け合ったり、気にかけてあったりできる支え合いの地域づくりを一緒に目指しませんか？



「つどいの場を立ち上げたい！」
「つどいの場のボランティアをしたい」

という方は、

神戸市灘区社会福祉協議会、または
お近くの**あんしんすこやかセンター**まで
ご相談ください。



神戸市灘区社会福祉協議会

灘区桜口町4丁目2-1 灘区役所内6階

078-843-7001 (代表)

078-843-7040

(ボランティアセンター直通)

[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> 一覧表

	名称	所在地	電話番号		管轄地
			電話番号	FAX 番号	
1	高羽 あんしんすこやか センター	〒657-0026 灘区弓木町3-2-12 ベルエアー弓ノ木Ⅱ 1階	857-6611	857-6613	土山町、桜ヶ丘町、高羽、一王山町、 寺口町、高羽町、楠丘町、高德町、弓木町
2	六甲摩耶 あんしんすこやか センター	〒657-0068 灘区篠原北町 3-11-15 特別養護老人ホーム うみのほし内	224-5050	881-2225	鶴甲、大月台、篠原台、六甲台町、 篠原伯母野山町、大土平町、篠原北町、 長峰台、箕岡通1～3丁目、高尾通1～3丁目、 五毛通1～3丁目、薬師通1～3丁目、 国玉通1～3丁目、六甲山町、水車新田、 大石、篠原、畑原、五毛、摩耶山町
3	六甲 あんしんすこやか センター	〒657-0041 灘区琵琶町2-1-27 灘在宅福祉センター内	882-7859	882-0833	赤松町、曾和町、山田町、宮山町、八幡町、 日尾町、神前町、森後町、六甲町、 永手町、稗原町、琵琶町、下河原通
4	大石 あんしんすこやか センター	〒657-0043 灘区大石東町1-2-1 神戸市営大石東第2 住宅1階	821-3838	821-3812	大和町、中郷町、徳井町、記田町、深田町、 備後町、桜口町、友田町、浜田町、烏帽子町、 鹿ノ下通、新在家北町、新在家南町、 大石東町、大石北町、大石南町、灘浜東町
5	篠原 あんしんすこやか センター	〒657-0057 灘区神ノ木通 3-1-4 2階	871-9015	871-9100	篠原本町、篠原中町、篠原南町、將軍通、 神ノ木通、千旦通、上河原通、 上野通1～5丁目、赤坂通1～5丁目、畑原通、 天城通1～5丁目、福住通1～5丁目、 中原通1～5通、倉石通、水道筋、岸地通、 大内通、泉通、灘北通1～6丁目
6	王子 あんしんすこやか センター	〒657-0838 灘区王子町1-2-6 プリンスマンション 2階	801-5441	801-1733	箕岡通4丁目、高尾通4丁目、五毛通4丁目、 薬師通4丁目、国玉通4丁目、城の下通、 上野通6～8丁目、赤坂通6～8丁目、 天城通6～8丁目、福住通6～8丁目、 中原通6・7丁目、青谷町、王子町、原田通、 城内通、灘北通7～10丁目、岩屋、上野、 原田、摩耶山
7	西灘 あんしんすこやか センター	〒657-0855 灘区摩耶海岸通2-3-9 社会福祉法人博由社 特別養護老人ホーム ハピータウンKOBЕ内	803-3130	805-3408	灘南通、船寺通、都通、味泥町、灘浜町、 岩屋北町、岩屋中町、岩屋南町、 摩耶海岸通、摩耶埠頭

神戸市灘区

高齢者

つどいの場
ガイドブック



社会福祉法人
神戸市灘区社会福祉協議会

078-843-7001 (代表)

078-843-7040

(ボランティアセンター直通)