

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(1) 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2019.10月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
体操	たんぽぽ	第1, 3 水曜日 9:00～12:00	高齢者に適した柔軟運動、リズム運動、ボール運動等を行い健康と運動機能保持に努める。	○
	わかば体操同好会	第1, 3 金曜日 9:00～12:00	健康的な日々を送る為、筋力とストレッチを鍛える事を目的とし、運動を通して親睦を図る。	○
	宝塚真向法体操	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	簡単な四つの運動で股関節を柔軟にし、血流が良好になり老化防止につながる。	○
	健美操同好会	第3, 4 水曜日 13:00～15:00	調息・調身・調心の3つのバランスを調べていく。	○
	健康体操会 かがやき	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	健康体操を通じて会員相互の親睦を図り、心身の健康増進を目的とする。	○
	アートアレイ 同好会	第1 月曜日 9:00～11:00	アートアレイ(ダンベル)を使って、健康づくりのための軽い体操。	○
	アートアレイサークル 向日葵	第2 木曜日 9:00～12:00	アートアレイ体操を通して会員相互の親睦をはかり、体力と筋力の増進を目的とする。	○
気功	いきいき会	第1, 3 木曜日 9:00～12:00	①気功を学ぶ事で身体を労る術を理解し健康を促進する。 ②会員相互の親睦を深める。	○
太極拳	太極拳同好会	第1, 2 水曜日 13:00～15:00	のびやかでゆったりと動き、無理なく体力維持と増進を皆で楽しくめざす。	○
	太極拳 えん	第1, 3 木曜日 9:00～11:00	緩やかな動きでゆったりと深い呼吸で心身リラックス。気血の巡りを良くして体力♪	○
ヨーガ	ヨーガ同好会	第1, 3 木曜日 9:00～12:00	ヨーガの基礎、マナーを実技で学びながら、健康増進と教養を高めるとともに親睦を図る。	○
	さわやかヨーガ	第2, 4 月曜日 13:00～15:00	ヨーガの正しい知識と基礎を学びながら、会員相互の親睦を図り健康の増進を高める。	○
	健康ヨーガ	第1, 3 月曜日 12:00～14:30	ヨーガを皆で理解し、体操を行うことによって元気な人生を送ることをめざす。	○
	和(なごみ)のヨーガ	第4 水曜日 11:00～13:00	ヨーガを通して、市民一人ひとりが豊かで健康的にすごせるように。	○
	やすらぎヨーガ	第1, 3 木曜日 9:00～12:00	体に無理のない範囲でゆっくり動作する事で自立神経が調い、心身が元気になるヨーガである。	○
	ゆったりヨガ	第4 水曜日 9:00～12:00	高齢化に向けて、ストレッチを学び、これからも元気に人生をおくる事を目的にする。	○
バドミントン	07バドクラブ	第2, 4 火曜日 9:00～12:00	バドミントンを通じて、会員の健康増進と親睦をはかり、教養を高めることを目的とする。	経験者のみ
ス吹矢 スポーツ	アネモネ	第2, 4 月曜日 11:00～13:00	会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める事を目的とする。	
茶道	養和会	第1, 3 水曜日 9:00～17:00	茶道裏千家の研修と会員相互の親睦を図り、生涯学習の実をあげることに努める。	○
	すみれ茶道同好会	第4 火曜日 12:00～17:00	茶道を通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	
囲碁	宝塚市囲碁同好会	毎週月～金曜日 12:00～17:00	囲碁を通して会員相互の親睦とボケ防止等の健康維持を図る。	○
	ざる碁の会	第2 月曜日 9:00～12:00	本会は囲碁を通じて、会員相互の親睦を図り、技量を高めることを目的とする。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(2)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
将棋	宝塚将棋同好会	毎週月～金曜日 12:00～17:00	将棋を通じ、会員の親睦と棋力の向上を図り、フレミラ宝塚の世代間交流活動に参加協力をする。	○
	宝塚将棋火曜の会	第2, 4 火曜日 9:00～12:00	将棋に興味のある方が自由に参加して、将棋の輪、人の和を広げていく。	○
社会貢献	若年認知症支援連絡会 ひよこの会	随時	若年性認知症の人と家族の居場所づくりと交流を深め情報共有を図る。	○
	認知症介護者・家族の会 「ほのぼの会」	随時	認知症を介護する会員相互の情報と、親睦を深め当事者に寄り添う事を目的とする。	○
	づか塾4期会	随時	会員相互の親睦と、健康の維持増進及び教養を高める活動。	
	ikゼミ委員会	随時	高年者に対し生き甲斐作りの関する事業、地域活動世代間交流活動の企画運営会議開催。	
	づかQクラブ	随時	会員相互の親睦を深め、資質の向上を図る。づか塾で修得した精神を活かし地域貢献する。	
謡曲	織謡会	第1 水曜日 9:00～17:00	観世流謡曲の練習。	経験者のみ
	和謡会	第1 木曜日 12:00～17:00	謡曲技能の向上に努め、能楽知識の涵養に資し会員相互の親睦を図るを目的とする。	経験者のみ
詩吟	吟寿会	第2, 4 水曜日 12:00～14:30	吟詠を通じて会員相互の親睦を図り、楽しく和を大切に力いっぱい声をだし健康維持を計る。	
	宝塚好吟会	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	詩吟の吟詠を通じて健康増進と教養を高め、会員相互の親睦をはかる。	○
	若葉吟詩会	第2, 4火曜日 9:00～12:00 第1, 3水曜日 9:00～12:00	この会は詩吟を通して相互の和と健康を図り大声を出す事による心の豊かさを保つ。	○
	まどか吟同好会	第2, 4 木曜日 9:00～12:00	会員の親睦を図り、健康の増進と教養を高めることを目的としている。	○
	吟詠同好会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	吟詠歌謡も含め楽しい練習と、健康かつ明朗な生活と会員相互の親睦を計る。	○
民謡・三味線	翠民謡同好会	第1, 3 金曜日 12:00～14:30	民謡を大きな声を出して歌い楽しむことにより会員相互の親睦と健康増進を図る。	経験者のみ
	みずき会	第2, 4 水曜日 9:00～12:00	先生のご指導で民謡を通じ、共助と友愛の心を持ち、生き甲斐と認知症予防に努めたい。	○
	翠絃会	第1, 3 水曜日 12:00～14:30	日本民謡のための三味線の稽古と演奏会。	経験者のみ
	和楽会	第1, 3 水曜日 14:30～17:00	民謡を楽しみ会員相互の親睦を深め健康の増進を図り教養を高めることを目的とする。	経験者のみ
	翠松会	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	民謡を楽しみ会員相互の親睦をはかる事を目的とする。	○
琴三味線	千鳥会	第4 火曜日 12:00～17:00	先生の指導で、琴・三味線を演奏し、会員の親睦をはかる様にする。	○
ウクレレ	アロハ・ウクレレ	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	音楽・楽器の演奏練習とボランティア演奏活動等、会員の親睦、健康増進、教養を高め社会に貢献に努める。	○
	ウクレレサークル キャンディスマイル	随時	ウクレレの練習を通じて楽しい仲間づくりができている。ボランティアで演奏もする。	

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(3)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
リコーダー	リコーダー アンサンブル	第1, 3 月曜日 11:00~13:00	リコーダーの練習を通じて音楽を楽しむ。	経験者のみ
ハーモニカ	クラブハーモニー	第4 木曜日 12:00~17:00	ハーモニカの練習と、親睦を図る。	
オカリナ	オカリナすみれ	第2, 4 金曜日 11:00~13:00	オカリナ演奏を学び、会員相互の親睦を深める。 ボランティア演奏を通して地域との結びをを広げる。	
	オカリナを 楽しむ会	第1, 3 水曜日 11:00~13:00	オカリナの練習を通して、会員の親睦をはかり、 健康の増進と教養を高める。	経験者のみ
	オカリナきらら	第1, 3 水曜日 15:00~17:00	演奏を通して会員の親睦を深めると共に、健康増進を 計る。	○
	ファイブ クローバー	第4 火曜日 15:00~17:00	オカリナの音楽活動を通じて会員相互の親睦をはかり、 健康の維持増進を目的とする。	経験者のみ
	ほっこりオカリナ	随時	みんなで集まってオカリナを楽しむ。	○
合唱	カノールス・ディヴァ	第4 水曜日 12:00~17:00	会員同志が仲良く楽しい時間を共有し、又健康を維持 出来る事を目的とする。	○
	宝唱会	第2 火曜日 13:00~17:00	合唱活動を通じて、会員相互の親睦と交流を深め、 文化的社会の実現に貢献する。ボランティア活動。	○
	いずみコール	第1 月曜日 13:00~17:00	ラジオ体操、発声練習に始まり、斉唱と合唱もする。 毎年、宝塚市民合唱祭に出演。	○
シャンソン	ホンジュール・シャンソン	第1 木曜日 11:00~13:00	仲間達と一緒に生活の中にシャンソンを歌い、多くの シャンソンを学びたい。	○
ボイトリング	ヴォイス会	第1木曜日 9:00~12:00 第3木曜日 11:00~13:00	プロの指導者のもと、正しい発声法を学び、美しく内外の 抒情歌を楽しく唄う。	○ 女性のみ
唱歌	童謡ほほえみ	第4 木曜日 12:00~14:30	幼いころに歌った思い出の多い童謡を季節に合わせて 気の合った仲間と楽しく歌っている。	○
	うたいま唱歌 クラブ	第3 水曜日 9:00~11:00	唱歌の歴史を学び、楽しく歌う事で親睦を図り、大きな声を 出す事で爽快感を満喫する。	経験者のみ
	エコールピナス	随時	コーラスを通して健康と親睦を図る。	○
カラオケ	さざんか	第1 月曜日 13:00~15:00	懐メロと新曲をうたい、健康でなごやかなひとときを すごして、親睦をはかる。	○
	カラオケすずらん	第1 月曜日 9:00~11:00	カラオケを通じ、会員の親睦をはかり、心身の健康増進 に努め、情報知識の交換で日常を豊かに。	
	すみれカラオケ	第2 木曜日 11:00~13:00	会員相互の親睦と、日常の活動から健康と若さを保ち 会の発展に寄与したい。	○
	花みずき	第1 水曜日 13:00~15:00	常に新曲に挑戦し、頭脳の活性化を計ると共に、会員 相互の親睦を目指す。	
	ひばり	第3 金曜日 15:00~17:00	新曲にどんどん挑戦し、楽しくカラオケでうたいながら、 会員相互の親睦計る。	
	カラオケ Song・Song	第2 火曜日 9:00~11:00	歌を通して人との出会いを大切にボケ防止、健康増進を 目指し楽しんでいる。	
	ふじ同好会	第4 火曜日 13:00~15:00	カラオケを通じ会員の親睦をはかり、心身の健康増進に 努め、日常生活を豊かにする。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(4)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
カラオケ	歌友会	第1 木曜日 13:00~15:00	会員が選んだ新曲2曲を毎月覚えることを通し、老化防止を図り、健康維持を目的とする。	○
	のじぎく	第1 水曜日 11:00~13:00	自分らしく、楽しく、唄う仲間と健康を保ち親睦をはかる。	○
	ドレミ会	第2 金曜日 9:00~11:00	カラオケ練習を通して会員相互の健康増進と親睦を深める。	
	歌笑会	第4 木曜日 15:00~17:00	指導者はいないが、各自が練習して、この場で楽しく唄って親睦を深めている。	○
	カトレア	第3 月曜日 15:00~17:00	高齢者同志の生き甲斐と友愛共助の気持ちを持続させ、中間と共に健康に留意し、認知症を予防する。	
	米谷カラオケ同好会	第4 水曜日 13:00~15:00	歌の好きな人達が、健康と親睦をかねて楽しく活動している。	
	好歌好会	第4 木曜日 13:00~15:00	当会はカラオケを通じ会員相互の親睦並びに健康の増進と教養を高めることを目標とする。	○
	あかつき	第4 木曜日 11:00~13:00	大きな声を出して健康増進をはかることと、会員相互の親睦を深めることに努める。	
	宝塚C. S同好会	第4 水曜日 15:00~17:00	カウンセリングの学習と実践活動の情報交換及び唄を通じて友の輪を広げ人間性を高める。	経験者のみ
	スマイル	第1 金曜日 9:00~11:00	歌を唄う楽しさ、お互いの健康に心からスマイル、今年も元気で明るく練習しましょう。	○
	好演歌会	第2 木曜日 15:00~17:00	カラオケを通じ、会員の親睦を図ると共に、健康維持を目的とする。	
	くれない	第1 月曜日 11:00~13:00	カラオケを通じ会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	春風	第4 金曜日 15:00~17:00	カラオケを通じて会員相互の親睦をはかり、楽しく健康維持を目的とする。	
	すずめクラブ	第4 月曜日 9:00~11:00	下手でも上手でも関係なく楽しくがモットーのグループで下手な人、歓迎。	○
	カラオケ水曜会	第2, 4 水曜日 9:00~12:00	カラオケを通じて会員相互の親睦を図り健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	涼風	第4 金曜日 11:00~13:00	カラオケを通じて新曲などチャレンジし、会員の健康と親睦を深めることを目的とする。	○
	マロニエ	第4 月曜日 13:00~15:00	主に、シャンソン、ポップス等を楽しく歌い、会員相互の健康維持と親睦を図る。	経験者のみ
	カラオケばら	第3 水曜日 15:00~17:00	カラオケを通じて、会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	
	宝塚アルファー会	第1 木曜日 15:00~17:00	カラオケを通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	
	コスモス	第2 水曜日 11:00~13:00	高齢者同士のコミュニティ及び社会参加、健康増進を目的としている。	○
ハッピー同好会	第2 水曜日 13:00~15:00	カラオケで楽しく、元気で長生きする事をモットーにして親睦を深めていく。		
輪の会	第4 火曜日 11:00~13:00	親しくなったフレンド仲間の親睦をはかる為、声をだす事により健康になる。		

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(5)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
カラオケ	ルンルンカラオケ	第2 月曜日 15:00~17:00	みんな仲良くジャンルの違う歌を楽しく歌っている。	○
	仲良し会	第1 金曜日 11:00~13:00	健康維持の為、大きな声で唄い、ストレス解消をする。	
	小菊	第3 木曜日 11:00~13:00	会員相互の親睦と健康を図る為、日に一度大きな声で唄う。	
	のぞみ	第2 水曜日 15:00~17:00	皆で楽しくカラオケを唄って親睦を深め、健康維持にも役立てたい。	
	カラオケヴィオラ同好会	第2 水曜日 9:00~11:00	唄うことにより会員相互の親睦と健康を維持する。	○
	カラオケ笑美会	第3 水曜日 13:00~15:00	健康のため。	
	カラオケ友の会	第4 金曜日 13:00~15:00	町内、近隣の方々と好きな歌を通して、声を出し、健康を保ち、楽しくふれあいを持つ。	
	ロワール	第4 月曜日 11:00~13:00	主にシャンソン等を楽しく唄い、歌の向上と共に会員相互の健康増進と親睦を図る。	経験者のみ
	カラオケ五月会	第3 木曜日 13:00~15:00	元気と長寿をモットーに楽しみながら、頑張る。	
	唄フレンズ	第4 火曜日 9:00~11:00	「声出して笑顔でしあわせ歌仲間、新曲も昭和歌謡も若さの秘訣」がモットーである。	
	カラオケ恋のぼり	第1 木曜日 9:00~11:00	和やかな場を作り、人との交流によって体力、精神面での維持向上を目指す。	
	宝塚カラオケ愛好会	第4 水曜日 9:00~11:00	会員相互の親睦をはかる。	
	わかば会Ⅱ	第2 火曜日 13:00~15:00	楽しく歌って親睦と健康増進をはかる。	○
	フカタグループ	第3 金曜日 9:00~11:00	なつかしいいろんなジャンルの歌を大声で健康のために歌っている。	
	カラオケサンサン	第1 金曜日 15:00~17:00	カラオケで、友好と声を出す事によって、健康と親睦を目的としている。	
	フレッシュカラオケサークル	第2 金曜日 15:00~17:00	歌を通じて皆で楽しく会話をしたりしている。	
	R&チャチャ	第1 月曜日 15:00~17:00	色々なジャンルの歌を楽しみながら会員相互の親睦を図り、教養を高める事を目的とする。	経験者のみ
	ピーチク. パーチク	第1 水曜日 9:00~11:00	声を出すことでストレスを溜めず健康を維持し、親睦を深める。	
	カラオケ賛歌	第3 月曜日 11:00~13:00	カラオケを通じ、高齢者の親睦と健康増進をはかる。	
	13クラブ	第2 木曜日 13:00~15:00	脳活のため、親睦のため、元気に声をだして歌を歌う。	
カラオケアマリリス	第3 木曜日 9:00~11:00	会員相互の親睦と健康維持を目的とし、明るく楽しく活動する。		
Utahime and...	第2 金曜日 11:00~13:00	女性中心で、これからの人生を楽しく生き生きと仲間と過ごせるように。		

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(6)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
カラオケ	琴風	随時	高齢者の仲間とカラオケで歌い、懇親を深め健康増進、認知症の予防に努める。	○
	令元会	随時	カラオケを通して、老化の抑制と健康増進を図り同世代の中間との親睦を深める。	○
	野ばら	随時	発声することにより、健康維持、認知症予防をする。	
舞踊	きく月会	随時	日本舞踊を習いながら日本の文化を学び、又会員相互の親睦を高めている。	○
	ことぶき会	第2, 4 水曜日 9:00~14:30	民踊を通じて健康維持及び親睦を図り、老化防止する。	
	舞の会	第2, 4 水曜日 9:00~11:00	簡単な民踊や短い踊りをみんなで楽しみながら、健康と頭の体操をしている。	○
社交ダンス	ステップさつき	第2, 4 火曜日 9:00~11:00	社交ダンスを通じて、頭脳や筋力の老化を予防し、男女が楽しく活動し生きる力を助長する。	○
	シャドー会Ⅱ	第2火曜日 11:00~13:00	社交ダンスのレッスンを通じ、健康で楽しい老後の生活に助する。	経験者のみ
		第4火曜日 13:00~15:00		
	プロムナード	第1水曜日 9:00~11:00 第2水曜日 9:00~12:00	社交ダンスを通じて、会員の健康増進と相互の懇親をはかる。	○
	ルビー	第1, 3 金曜日 13:00~15:00	ダンスの正しい知識と基礎を学び、美しいダンスを目指し、会員の健康と親睦をはかる。	○
	ゆうゆうダンスクラブ	第2, 4 月曜日 9:00~12:00	生涯スポーツとしてダンスを愛好し、明日への活力とし、健康増進をはかる。	○
	ひまわり 社交ダンス	第1, 3 月曜日 9:00~12:00	健康を通して会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	セルリア	第4 木曜日 11:00~15:00	社交ダンスの基本を大切に、姿勢を正して美しく踊ること、またパーティなど親睦を図る。	○
	社交ダンス さくら会	第2, 4 木曜日 15:00~17:00	社交ダンスを通じ、会員相互の親睦を、潤いのある生活に寄与すること。	○
	ヴィーナス	第1, 3 木曜日 15:00~17:00	社交ダンス	
	メモリー	第2, 4 月曜日 15:00~17:00	社交ダンスの基本を忠実に、姿勢を正して美しく踊ること、パーティ等親睦を図る。	○
ダンスサークル トア・エ・モア	第2, 4 木曜日 9:00~11:00	社交ダンスを通して会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○	
フラダンス	フラダンス プルメリア	第2, 4 金曜日 13:00~15:00	フラダンスをして健康増進をはかる。会のモットーは皆仲良く、明るく、楽しく。	○
	フォークダンス 友の会	第1, 3 木曜日 13:00~15:00	フォークダンスを通じて、会員の親睦と、健康増進を図り、明るく楽しい生活をする。	○
書道・ ペン習字	あおば会	第2 金曜日 9:00~12:00	書道・ペン習字の習熟、研鑽を積み、教養を高め、会員相互の親和を図る。	○
	あじさい会	第4 火曜日 9:00~12:00	書道を通じて会員相互の親睦を図り、健康の増進と教養を高める。	○
	金習会	第1 金曜日 9:00~12:00	この会は、習字を通して、会員相互の教養を高め、親睦をはかる。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(7)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ	
書道・ペン習字	木二会	第2 木曜日 12:00~14:30	ペン習字と毛筆かなの演習、会員相互の教養を高め、親睦をはかる。	○	
	月翠会	第2 月曜日 12:00~14:30	書道上達のための稽古	○	
	三金会	第3 金曜日 12:00~14:30	毎月第三金曜日、先生のご指導で字の上達を目標に、練習に励んでいる。	○	
	書道友の会	第2 月曜日 9:00~12:00	月一回の書道の稽古に励みつつ会員間の交流懇親を深めている。	○	
	恵友会	第2, 4 木曜日 9:00~12:00	書道を通じて、会員相互の親睦をはかり、友愛を大切に書技の向上をめざす。	○	
	金翠会	第3 金曜日 9:00~12:00	ペン習字の各人の技能向上と教養を高め、会員相互の親睦を深める。	○	
	はるかぜ(書道)	第2, 4 金曜日 14:30~17:00	楽しみながら書道の上達を目指すとともに、会員相互間の親睦に努める。	○	
俳句	墨宝会	随時	書道の稽古を通じて技術の向上をめざすとともに、会員相互の交流と親睦に務める。	○	
	やよい句会	第3 月曜日 12:00~17:00	俳句を作り、皆で持ち寄ってお互いに助言、批評しあい、一層の向上を図る。	○	
	宝塚俳句会	第4 木曜日 12:00~17:00	俳句の楽しさむつかしさを追求し乍ら、皆で楽しいお勉強の時間を過ごしている。	○	
短歌	木接俳画会	随時	俳画を描き、俳句を作ることにより、お互い切磋琢磨し、脳のトレーニングをする。	○	
	短歌薫風	第2 木曜日 12:00~17:00	短歌の向上と親睦のため、月1回講師の指導のもと歌会を開いている。	○	
英会話	逆瀬川短歌会	第2 水曜日 12:00~17:00	アララギ派先生指導のもと、各自作品を歌評しあい、先生の添削を受け作歌の向上に努める。	○	
	英会話サークル What's new?	第1, 3 金曜日 9:00~12:00	初級レベルの英会話を、楽しく勉強したいと思う。	○	
	絵画	宝塚デッサン	第2, 4 金曜日 9:00~14:30	月1回派遣モデル、他の1回会員相互が、モデルとなり描写し、絵画技能の向上を図る。	○
		絵の会	第2, 4 月曜日 12:00~17:00	絵手紙、水彩画。	○
		宝和洋画会 A組	第1, 3 水曜日 9:00~14:30	初心者からベテランまで油絵・水彩画・パステル画など風景・静物・人物画など上達をめざす。	○
		宝和洋画会 金曜教室	第2, 4 金曜日 9:00~12:00	月2回の洋画同好会でモチーフは会員持ち寄り。屋外写生会、人物スケッチもあり。	○
		宝彩会	第2, 4 火曜日 12:00~17:00	絵画を趣味とする仲間が集い、会員相互の親睦を図ると共に絵画技術の向上を目的とする。	○
		ふれみ絵画	第1, 3 木曜日 9:00~12:00	絵画の基礎を実技により学びながら絵画レベルの向上と会員相互の親睦をはかる。	○
		宝塚ヴィオラ 絵画クラブ	第2, 4 水曜日 12:00~17:00	いろいろな画材による絵画制作を楽しみつつ、技術の向上をはかり、作品発表を行う。	○
		日本画の会	第2, 4 金曜日 12:00~17:00	日本画を通して、干支や四季折々の草花を描き、又生物や風景を心静かに描く。	経験者のみ

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(8)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
墨彩画	うしお会	第4 水曜日 12:00~17:00	墨を基調にし国内外の風景や風物を創作している。 ハガキから120号まで宝塚で発表している。	○
	彩花会	第1, 3 木曜日 14:30~17:00	墨彩画の学習を通して高齢者相互の親睦を深め、 健康で明るい街づくりに努める。	○
	米谷彩花会	第1, 3 水曜日 12:00~14:30	1、墨彩画の技能向上、習得。 2、会員相互の理解と親睦を深める。	○
	喜楽会	第4 月曜日 12:00~14:30	墨で風景画を描く。墨彩画の習得を目指し画展に参加 する。	○
	潮風会	第1, 3 水曜日 9:00~12:00	講師指導による墨彩画の技量向上を通じて教養を高め、 会員相互の親睦を図る。	○
絵手紙	絵手紙同好会	第1, 3 木曜日 9:00~12:00	絵手紙の育成技術の修得と、観賞能力の育成。人と人 の出会いの大切さを学ぶ。	
	うさぎの会	第4 火曜日 12:00~17:00	絵を描く楽しみと集まった人達との親睦、楽しい時間を 過ごしたい。	
	絵手紙みそか	第2 火曜日 12:00~14:30	高齢者を対照に絵手紙を通して親睦をはかり、研修を 積む。	○
押し花	花の環	第3 木曜日 9:00~12:00	会員相互の親睦と健康維持を目的とし楽しく、花の様に 仲良く活動する。	○
折り紙	折り紙同好会	第4 木曜日 9:00~12:00	折り紙を通じて、会員相互の親睦をはかる。	
	OKK	随時	会員同士が折り紙、クラフト、又趣味の交流を通じて 親睦を図り、生活の質を高め合う。	○
手芸	むつみ会	第1, 3 月曜日 9:00~14:30	パッチワーク、手芸を通じて、作品を作り親睦を深め、 秋の作品展をめざしている。	経験者のみ
	どんぐりクラブ	第1, 3 金曜日 9:00~17:00	小物づくりを通じて親睦を計る。	○
	華の会	第1月曜日 9:00~12:00 第3金曜日 9:00~17:00	パッチワークを通して充実した時を過ごしながら、作品を 作り、親睦をはかる。	
	パッチワーク ダリア	随時	同じ趣味を持つもの同志のつ者同士の集まる同好会。	経験者のみ
	マーメイド	第2 火曜日 9:00~12:00	手工芸(特に韓国のパッチワーク<ポシャギ>)の技術の 向上をめざし、仲間と親睦をはかる。	経験者のみ
	リフォームを 楽しむ会	随時	リフォームを通じて親睦を図り、健康と教養を高める。	○
製作	和竿会	第2 火曜日 14:30~17:00	自然の竹を使い釣竿を作る。又残った竹でいろんな物を 作る。(例 文鎮、筆置き、印鑑ケース)	○
麻雀	ブルースカイ	第1, 3 金曜日 12:00~17:00	仲良く楽しく麻雀を通じ、親睦を深める。	経験者のみ
	さくら会	第1, 3 木曜日 12:00~17:00	麻雀を通し会員相互の親睦を図ると共に、頭脳及び 手指を使うことにより老化防止を図る。	経験者のみ
	若雀会	第1月曜日、第2金曜日 12:00~17:00	健康麻雀を通して老化防止に努めると共に相互の親睦 を深め、教養を高めていく。	
	フェニックス	第2, 4 月曜日 12:00~17:00	麻雀を通じて知り合えた人達と心の交流を図り、楽しみ ながらストレスの解消を目指したい。	経験者のみ



宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(9)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
麻雀	楽々クラブ	第2 火曜日 12:00~17:00	麻雀を通じて会員相互の親睦をはかり、ゲームを楽しみ脳の活性化を期待している。	
	ポインセチア	第2, 4 木曜日 12:00~17:00	麻雀を楽しみ、会員相互の親睦をはかり、ボケ防止と健康増進及び教養を高めることを目的とする。	○
	なでしこ	第1 月曜日 9:00~17:00	麻雀を通して情報交換したり、頭の体操をしている。	
	やまびこ会	第2, 4 月曜日 12:00~17:00	麻雀を通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	経験のみ
	ゲームクラブ	第1, 3 水曜日 9:00~12:00	ゲームを通じて親睦を深めながら毎日を楽しく過ごすことを目的とする。	○
	星クラブ	第4 火曜日 9:00~17:00	認知症予防の為、楽しくコミュニケーションをとりながらする。	
	大三元	第1, 3木曜・第2火曜 12:00~17:00	麻雀を通じて親睦を深める。	経験のみ
	ひつじ会	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00~12:00	健康麻雀を通して老化防止に努めると共に、相互の親睦を深め、教養を高めていく。	経験のみ
	みっちゃんの会	第1, 3 月曜日 12:00~17:00	シニアの親睦をはかる為。	
	健康麻将同好会宝塚市	第2, 4 金曜日 12:00~17:00	日本健康麻将協会の推奨ルールおよびマナー10か条を遵守し、健康増進と教養を高める。	○
	ジャン友	第2, 4水曜・第3金曜 12:00~17:00	麻雀を通じ友情を深め、老化防止に努め、ワイワイガヤガヤ、気楽に愉快地に麻雀を楽しもう。	
	28麻雀同好会	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00~12:00	麻雀を通じて会員の親睦をはかり、健康の維持増進と教養を高めることを目的とする。	
	宝塚ハナミズキ	第1, 3 月曜日 9:00~12:00	麻雀を通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	アドバンテージ	随時	麻雀を楽しみながら、会員の親睦をはかり、健康でいきいきとした生活をめざす。	
	親和会	随時	会則2条の目的に則り、ゲームの結果に関係なく、老化防止と麻雀の楽しみ方を追求する。	○
	ふれあいクラブ	随時	麻雀を通し脳の活性と会員の親睦をはかり、ストレス解消・健康増進を目指す。	○
遊愛クラブ	随時	麻雀卓を囲み親睦を深め、脳の活性化を図り、ストレスの解消、物忘れの防止に努める。	○	
三雀会	随時	麻雀を通じて交流を計り、老化防止に努める。		
かるた	宝塚かるた同好会	随時	皆元気に昔取った杵柄で和気藹々、楽しくやっている。少しは呆け防止になっているかも。	○
陶芸	宝塚寿陶会A組	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00~17:00	陶芸を趣味とし、会員相互の作陶技術の向上と親睦を図り、社会的活動に協力する。	経験者のみ
	宝塚寿陶会B組	第1, 2, 3, 4 水曜日 9:00~17:00	陶芸活動を通して物づくりを楽しみ、作陶技術を習得。併せて会員相互の交流と親睦を図る。	経験者のみ
	宝塚寿陶会C組	第1, 2, 3, 4 金曜日 9:00~17:00	陶芸に興味を持ち、陶芸の技術向上と会員の親睦を図り、社会的活動への意欲を培う。	経験者のみ

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(10)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
陶芸	宝塚寿陶会D組	第1, 2, 3, 4 木曜日 9:00~17:00	陶芸活動を通し会員の親睦を図り、併せて陶芸技術の習得と作品鑑賞力の向上を図る目的。	経験者のみ
	親睦	収集ボランティア つどい	第2 火曜日 9:00~14:30	古切手、ベルマークカードを収集し整理し「お誕生ありがとう」本部へ。古紙で七夕飾り用こよりを市内施設に配布。
	かなりやの会	第1, 3 水曜日 12:00~17:00	市内高齢者施設8~9ヶ所を毎月訪問し、利用者の皆様と童謡・唱歌等を歌う活動をしている。	○
	花の集い	第1, 4 金曜日 12:00~17:00	小物等を手作りし、施設に贈ったり、バザー等に出店、収益を寄付する。	経験者のみ
	扇会	第2, 4 火曜日 9:00~12:00	身近な物の旬を見つけて、その時に感じた言葉を添えてはがきに描く。	
	ういろう会	第2, 4 木曜日 9:00~12:00	朗読を通じてメンバーの健康増進と親睦を図る。	経験者のみ
	マドンナの会	第3 水曜日 9:00~12:00	手芸等各自のお互い教え合い、おしゃべりをしたりして、各々能力を向上し、親睦を図っている。	
	スタートの会	第1月曜 12:00~17:00 第3月曜 9:00~14:30	パソコンを通じ自己研鑽をなし、野外活動及び文化的趣味等で親睦を計り健康と教養に励む。	
	いきいき会10	随時	種々の活動を通じて、会員相互の親睦を計り、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	
	認知症予防ゲームの会 そよ風	第2, 4木曜日14:30~17:00 第3木曜日 12:00~17:00	スリーA認知症予防ゲームを通じ、楽しく脳を活性化する。	○
	青春イレブン	第1, 2, 3, 4 木曜日 9:00~12:00	様々な脳トレに依り、会員相互の老化防止を図り、且つ地域社会に貢献出来る活動を行う。	
	環境12期会	随時	環境自然及びボランティア活動を通じて、会員相互の親睦と健康増進を目的とする。	
	輝きの会	第2 木曜日 9:00~12:00	いきいき学舎で学んだ朗読等の学習を深め、会員相互の親睦、健康増進をはかる。	
	づか塾10期生 同好会	随時	会員間の連携を密にし、また定期的に団体活動を行うなど会員相互の親睦と研さんを図る。	経験者のみ
	づか塾7期会	第2, 4 火曜日 9:00~12:00	会員相互の親睦と仲間作り、教養文化の向上や心身の健康の向上を図る。	
	チャレンジ13	第3 木曜日 12:00~14:30	個々の特技を生かし、健康と脳活、ふれあいを通じて豊かな活動を目的としている。	○
	健康13期 「ひとみ会」	第3 月曜日 12:00~14:30	高齢社会での健康寿命延伸について、知識を広め実践することを目的とする。	
	野すみれ	第1 木曜 9:00~17:00 第2 水曜 9:00~17:00	ちぎり絵等の手芸作りを通じて、会員相互の老化防止や健康維持に努める。	
	いちごの会	随時	いきいき学舎のOBの親睦を計り、健康の増進を目指す。	
	うらら	第4 木曜日 12:00~14:30	朗読を通して滑舌や誤嚥予防の研鑽を積み、お互いの親睦を図る。	○
パソコン	パソモ君	第1, 2, 3 水曜日 12:00~17:00	パソコンで親睦を高め、教養を高め、楽しく学んでいる。	
	パソシエ	第2 木曜日 12:00~17:00	パソコンの勉強	

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表(11)

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
映画	Cクラブ	第1 水曜日 14:30~17:00	なつかしい名画は、見るたびに、若かった昔に帰り、新たに生きていく力が得るように思う。	