

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時)

※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。H30年5月

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
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	健康体操を通じ、心身の向上と会員相互の親睦を深める。	
	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、血流が良くなることで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、心身の健康増進と、会員相互の交流促進を図ることを目的とする。	○
	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した動きで、無理なく体力維持と増進をめざす。	○
	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フレッシュ。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	出来ばえは競わず、ゆっくりゆっくりを心がけてやると、心地よさを味わえる。	
	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
スポーツ	アネモネ	第2, 4 月曜日 11:00～13:00	スポーツ吹矢を通して親睦をはかり、健康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 9:00～17:00	茶道を通じて伝統文化を学び教養を高め、会員の親睦をはかり、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	づか塾2期会	随時	学習と親睦と地域活動を目的とする。 色々なテーマについて学習する。	経験者のみ
	若年認知症支援連絡会 ひよこの会	随時	若年性認知症への理解を深め、啓発や周知活動を通じて本人の居場所や家族交流を深める。	○
	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。	経験者のみ
	ikゼミ委員会	随時	高年者の生きがい作りのための講座の企画運営及び地域貢献に資する諸活動の実施。	
	づかQクラブ	随時	会員親睦を図り、地域活動への貢献に寄与することを目的とした活動。	
謡曲	錦謡会	第1, 3金曜日 12:00～14:30 第2, 4金曜日 12:00～17:00	観世流謡曲の習熟に努め、会員相互の親睦を図る。	○
	織謡会	随時	観世流謡曲の練習。	経験者のみ
	和謡会	第1, 3 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。	経験者のみ
	宝塚好吟会	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	詩吟の吟詠を通じて会員の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。	○
	詩吟愛好会	第2, 4 火曜日 12:00～17:00	詩吟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。	経験者のみ
	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。	○
小唄	朋楽会	第2木曜日, 第4火曜日 12:00～17:00	この会は古典の伝統と教養を育む事を目的とする。	○
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	先生のご指導のもと、みずき会員は月2回の練習日を心待ちに民謡に励んでいる。	○
	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。	○

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
ウクレレ	アロハ・ウクレレ	第1, 3 木曜日 12:00~17:00	楽器演奏練習を通し、市民間交流と音楽理解を深め、奉仕演奏活動等により、社会貢献を目指す。	○
	ウクレレサークル キャンデスマイル	随時	ウクレレの練習	
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ながら、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りを広げる。	
	オカリナを 楽しむ会	第1, 3 水曜日 11:00~13:00	オカリナの演奏を通して、会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○
	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。	○
合唱	カノールス・ディヴァ	第4 水曜日 12:00~17:00	コーラス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。	○
	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(ボランティア含)。	○
	いずみコール	第1 月曜日 13:00~17:00	ラジオ体操に始まり、発声練習、楽しい日本の歌、世界の歌を歌う。宝塚市民合唱祭に参加。	○
シャンソン	ボンジュール・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。	○
ボトニク ボトニク	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 12:00~17:00	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、四季折々の童謡やフォークを皆で歌う。	経験者のみ
カラオケ	さざんかカラオケ	第1 月曜日 13:00~15:00	この会を通して、会員相互の親睦をはかる。新曲と懐メロに取り組む。健康で。	○
	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1 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	月2曲新曲を覚え、自分のものとし、声を出すことで、ボケ防止、健康増進し、皆で楽しんでいる。	
	ふじ同好会	第4 火曜日 13:00~15:00	カラオケを通じ会員相互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。	○
	歌友会	第1 木曜日 13:00~15:00	会員が選んだ新曲を毎月2曲覚えることを通し、老化防止を図り、健康維持を目的とする。	○

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	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	カラオケを通して会員の健康増進と親睦をはかり歌唱力の向上を目指す。	
	麦笛	第1 金曜日 13:00~15:00	カラオケを通して会員相互の親睦を計ると共に、健康で楽しい人生を目標とする。	
	歌笑会	第4 木曜日 15:00~17:00	歌を唄うことにより、健康増進と認知症の予防。そして一緒にやる人との親睦を図ること。	○
	カトレア	第3 月曜日 15:00~17:00	高齢者同志の生き甲斐、友愛と親睦を深め、元気で暮らせるよう、仲間と唄い合うこと。	
	米谷カラオケ同好会	第4 水曜日 13:00~15:00	会員相互の親睦と歌唱の技術の向上と健康な精神を保てるよう精進したいと考える。	○
	好歌好会	第4 木曜日 13:00~15:00	会員相互の親睦と健康維持にカラオケが良い。加齢から起きる惚け防止にも成ると思われる。	○
	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 11:00~13:00	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して友の輪を広げ人間性を高める。	
	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	カラオケを通じて、仲間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。	経験者のみ
	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2 月曜日 13:00~15:00	楽しく発声することにより、健康維持につなげたい、指導者はいない。	○
	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。	経験者のみ
	カラオケ四季	第3 木曜日 9:00~11:00	会員一同の健康のため、親睦をはかり、楽しく唄っていきたいと思う。	経験者のみ
	涼風	第2 金曜日 11:00~13:00	カラオケを通じて新曲にチャレンジ、会員の健康と親睦を深める。	
	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	カラオケを通じて会員の健康と親睦を図る。	○	
ハッピー同好会	第2 水曜日 13:00~15:00	楽しく、元気で長生きするようにがんばりましょう。		

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	輪の会	第4 火曜日 11:00~13:00	歌の練習と、会員相互の情報交換、及び親睦を深めることに努める。	
	ルンルンカラオケ	第3 月曜日 13:00~15:00	いろいろなジャンルの歌を楽しく歌っている。	○
	仲良し会	第3 金曜日 11:00~13:00	いつも楽しくカラオケで健康とストレス解消をしている。	
	小菊	第3 木曜日 11:00~13:00	会員相互の親睦を深め、向上を図る。	
	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心身の健康を保つことを目的とする。	
	カラオケ笑美会	第3 水曜日 13:00~15:00	健康を増進、ボケ防止の向上のため。	
	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	「声出して笑顔で健康うた仲間、新曲と昭和歌謡が若さの秘訣」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	会員相互の親睦と、健康維持を目指し、楽しく活動する。	
	宝塚カラオケ愛好会	第4 水曜日 9:00~11:00	会員が順番に歌い、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2 金曜日 9:00~11:00	なつかしいいろいろなジャンルの歌を、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	カラオケ同好会として、仲良く明るく元気な声で楽しい対話と歌を唄って親睦をはかっていく。	○
	メロディー	第3 金曜日 13:00~15:00	カラオケを通じて、会員相互の親睦と健康増進をはかる。	
	フレッシュカラオケサークル	第2 金曜日 15:00~17:00	歌を歌う事で健康維持、親睦、交流を計りたいと思う。	
	西ひばりが丘 K.O.K	第2 金曜日 13:00~15:00	元気に楽しく明るく唄い、歌力の向上を図り、より親睦を深める。	○
	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。	○
ピーチク、パーチク	第1 水曜日 9:00~11:00	お互いを刺激し友好を深める為。		
カラオケひまわり	随時	会員相互の親睦と健康維持を目的とし、明るく楽しく活動をする。	○	

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	カラオケ賛歌	第2 木曜日 11:00~13:00	2年間総合生活で知り合った仲間と、カラオケを通じて更に親睦を深め健康維持に努める。	
	13クラブ	第2 木曜日 13:00~15:00	会員の健康増進のため、お腹から大きな声を出して歌を歌い親睦を計る。	
舞踊	きく月会	第2, 4 金曜日 9:00~11:00	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。	○ (女性のみ)
	ことぶき会	第2, 4 水曜日 9:00~14:30	民踊を通して親睦、健康増進、ボケ防止の向上を図るため。	
	舞の会	第2, 4 水曜日 9:00~11:00	舞踊を通じて会員相互の親睦をはかり、健康を保持して芸能大会などに参加する	○
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 第4火曜日 13:00~15:00	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
	プロムナード	第1水曜日 9:00~11:00 第2水曜日 9:00~12:00	ダンスの正しい知識と基礎を学、びきれいなダンスを目指し、会員の健康と親睦をはかる。	○
	ルビー	第1, 3 金曜日 13:00~15:00	社交ダンスを通じて健康増進をはかり、相互のはげましと、おもいやりによって親睦を育む。	○
	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2月曜日 15:00~17:00 第4木曜日 13:00~15:00	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	社交ダンスを通して、会員相互の親睦と健康の増進を図る。	○
	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3月曜日 9:00~11:00 第4木曜日 11:00~13:00	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 月曜日 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	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	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。	○
	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。	○

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	月翠会	第2 月曜日 12:00~14:30	書道の稽古と先生による添削。	○
	三金会	第3 金曜日 12:00~14:30	ペン習字研修を通じて、相互理解と親睦を図り、併せて情操の向上と老化防止を目指す。	○
	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)	随時	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	福寿句会	第2 水曜日 12:00~17:00	会員の親睦と勉強会、初心者の入会を歓迎する。	○
	やよい句会	第3 月曜日 12:00~17:00	会員が自分の作った俳句を持ちよって、批評や添削をする。	○
	宝塚俳句会	第4 木曜日 12:00~17:00	俳句を通じお互いの親交を深め、自作への知識情報を学んでいる。季節の吟行も楽しみである。	○
短歌	短歌薫風	第2 木曜日 12:00~17:00	月1回歌会を開き、講師の指導のもと短歌の勉強をしている。	○
	逆瀬川短歌会	第2 水曜日 12:00~17:00	アララギ派先生の指導のもと、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。	○
朗読	うらら	第4 木曜日 12:00~14:30	朗読を通して健康増進と親睦を図る。	経験者のみ
英会話	英会話サークル What's new?	第1, 3 金曜日 14:30~17:00	初級レベルの英会話を、楽しく勉強したいと思う。	○
絵画	ジーヴァ	第2, 4 火曜日 12:00~17:00	絵画の制作を通じて、会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○
	宝塚デッサン	第2, 4 金曜日 9:00~14:30	第2金曜日はプロのモデルを描画、第4金曜日は会員相互のクロッキーと自由描画に励む。	○
	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 9:00~14:30	講師の指導の下、絵画教室を行う。	○
	宝彩会	第2, 4 火曜日 12:00~17:00	絵を通して新しい自分の発見を、楽しく絵を描くことにより、相互親睦を計る。	○
	ふれみ絵画	第1, 3 木曜日 9:00~12:00	絵画の知識と基礎を実技で学び、絵画レベルの向上と会員相互の親睦をはかる。	○
	山ぼうしの会	第1 金曜日 12:00~17:00	水彩画を楽しく描き、生活にとりいれ、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。	○

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
絵画	日本画の会	第2, 4 金曜日 12:00~17:00	日本古来絵の美しさ、正しい描き方等。写生絵手紙も。	○
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、展覧会を通し地域振興と文化発展に寄与する目的。	経験者のみ
	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	相互の個性を尊重し、技能の習熟に努め、話し合いを通じて、互いの理解を深めていく。	○
	喜楽会	第4 月曜日 12:00~17:00	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。	
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	共に楽しく折り紙を習い、その輪の中で互いに親睦を重ね、明るい日々を送る事をめざす。	経験者のみ
手芸	むつみ会	第1, 3 水曜日 9:00~14:30	一般手芸。主にパッチワーク。	
	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、作品を作り、親睦をはかる。	
	パッチワーク ダリア	随時	気持ちが合った者同士が楽しく過ごし、同じ考えを持った者同士の集まりで、有意義に過ごす。	経験者のみ
	マーメイド	随時	手工芸の趣味を持つ仲間と親睦をはかり、自分自身の技術の向上をめざしたい。	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、親睦を図る。	○
製作	和竿釣り人会	第2 火曜日 12:00~14:30	和竿(竹竿)作りを主目的に活動し、結果釣り大会を実施してお互いの親睦を計る。	○
麻雀	ブルースカイ	第1, 3 金曜日 12:00~17:00	仲良く楽しくより良い人間関係を築く。	○
	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, 3 月曜日 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。	経験者のみ
	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
	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。	

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	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	麻雀を通して親睦を深め、頭の体操をして、認知予防をしている。	
	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2, 4 水曜日 9:00~12:00	ゲームをしながら皆と楽しく話をしたり、親睦を深める。	○
	星クラブ	第2 火曜日 9:00~17:00	麻雀によって、楽しく相互親睦をはかる。	
	大三元	第1, 4木曜日・第2火曜日 12:00~17:00	明るく、楽しく元気で人生を過ごす。	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	マーじゃんを通じて親睦をはかる。	
	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木曜日・第4水曜日 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2, 3, 4 月曜日 9:00~12:00	麻雀を通じて会員の健康と親睦をはかり、教養を高める。	
	宝塚ハナミズキ	随時	麻雀を通じて会員相互親睦をはかり、健康と教養を高める。	○
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
ボランティア	収集ボランティアつどい	第2 火曜日 9:00~14:30	古切手、各種カードを整理し「お誕生ありがとう」本部へ。七夕飾り用こよりを市内施設に寄贈。会食会。	○
	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。	○
	手芸サークル花の集い	第1金曜日 12:00~17:00 第4金曜日 9:00~12:00	小物等を手作りして、施設に贈ったり、バザーに出店、収益を寄付する。	○
親睦	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。	
	虹の会	随時	健康推進の学習を通じて、会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	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
親睦	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	手芸等各自の得意な事を教え合い、親睦を図り楽しく活動する。	
	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。	
	宝塚三語 情報愛好会	第4 水曜日 9:00~14:30	三語情報学習を基本とし発展経済福祉健康保安維持の推進を図る事を目的とする。	○
	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	会員相互の親睦のため、運動やいろいろな事を学び、老後に向けて脳の活性化と体力を養う。	
	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	会員相互の親睦と健康維持の為、マージャンや学習をする。	
	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 9:00~12:00	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。		
パソコン	パトモ君	第1, 2, 3 水曜日 12:00~17:00	パソコンを通じて会員相互の親睦をはかり健康の増進を 高めることを目的とする。	○
	パソシエ	第1, 2, 3 木曜日 12:00~17:00	パソコンの勉強	○
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。	○