

(2017年6月現在の情報)

サークル名	日時	開催日時	費用	内容など	場所	支部		
健康・運動								
歩く	歩こう会	第2日	8:30~夕方	実費	行先は掲示板参照	JR尼崎駅集合し現地へ	常光寺	
	歩こう会	第2日	8:30~夕方	実費	近隣のハイキングコース	JR尼崎駅集合し現地へ	長洲	
	歩こう会	第1日	8:30~夕方	実費	近隣のハイキングコース(8月休み)	集合場所は掲示板参照	園田	
	小園歩こう会	第2日	8:50~夕方	実費	近隣のハイキングコース	集合場所は掲示板参照	小中島	
	歩こう会	第2日	9:00~	実費	阪神周辺ラクチンに	JR尼崎駅改札付近に集合	わかさ	
	歩けるやん会	木	10:00~11:15	無料	小田南公園まで歩いてます	常光寺支部事務所集合	常光寺	
	ぶらりとイコ会	第1日	9:30~15:00	実費	近隣ハイキングコース	JR尼崎駅集合し現地へ	長洲	
	出かけよう会	第1日	10:00~15:00	実費	行先は掲示板参照	集合場所は掲示板参照	園田	
	歩けるやん会	第2金	10:00~15:00	実費	行先は掲示板参照	集合場所は阪急園田駅	小中島	
	やわらか体操	第1・3土	10:00~11:15	無料	セラバンドやダンベル体操	第一診療所2階	常光寺	
体操	治療体操(火)	火	16:00~17:00	無料	ストレッチを自主トレ	第一診療所2階	常光寺	
	治療体操(金)	金	15:30~16:30	無料	ストレッチを自主トレ	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	クリスタル会	金	10:00~12:00	月100円	脳のトレーニングやビデオ体操	第一診療所2階	常光寺	
	3B体操	金	12:30~13:30	1回500円	専門講師による指導	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	3B体操	第1・3金	13:30~14:30	1回500円	専門講師による指導	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	3B体操菜の花	第1・3・4月	14:00~15:30	1回500円	専門講師による指導	きらめきセンター2階	小中島	
	月曜体操	月	10:00~11:30	無料	ストレッチと転倒防止	虹の郷3階	園田	
	ニコニコ体操	火~金	10:00~10:40	1回20円	ラジオ体操、阿波踊り体操、八段錦	虹の郷3階	園田	
	健康体操	第2・4木	13:00~	無料	ストレッチを自主トレ	ふれ愛ひろば	わかさ	
	虹の舞	第2火	10:00~12:00	無料	踊りと体操	医生協診療所4階階	長洲	
卓球	卓球サークル	水	9:30~12:00	月100円	シングルで練習してします	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	卓球サークル	水	13:30~16:00	月100円	ダブルスでも練習してします	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	卓球サークル	月	13:30~16:00	必要時	ダブルスで練習してします	医生協診療所別館	長洲	
	卓球サークル	金	10:00~12:00	必要時	ダブルスで練習してします	医生協診療所別館	長洲	
	卓球クラブ	月	14:00~16:00	月200円	シングル、初心者歓迎	虹の郷3階	園田	
	気功教室	第1・3金	13:30~15:00	1回500円	専門講師による指導	第一診療所2階	常光寺	
	ヨーガ	土	10:00~11:00	毎月500円	おしゃべり&ストレッチ	きらめきセンター2階	小中島	
	まろかど健康チェック	第1土	14:00~15:00	無料	骨密度が測れます	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	健康講座	第3月	13:00~	無料	学習・体験・料理等	ふれ愛ひろば	わかさ	
	趣味							
カラオケ	カラオケ ほがらか	月	13:30~15:30	月100円	みんなで合唱しましょう	第一診療所2階	常光寺	
	カラオケ みどり	土	14:00~16:00	月100円	みんなで合唱しましょう	第一診療所2階	常光寺	
	カラオケ そよ風	土	13:30~15:30	月100円	おしゃべり会でもあります	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	カラオケサークル	水	13:30~15:30	月100円	wiiを使って通信カラオケ	長洲ふれあいセンター	長洲	
	カラオケグループ	火	13:00~16:00	1回500円	通信カラオケ使用	虹の郷3階	園田	
	桜の会	第2・3木	13:00~16:00	1回100円	お喋りと皆で合唱	きらめきセンター1階	小中島	
	カラオケ	第3金	13:00~	1回200円	楽しく大きな声で	ふれ愛ひろば	わかさ	
	大正琴	第1・2水	14:00~16:00	月2500円	専門講師による指導	第一診療所2階	常光寺	
	大正琴すずらん会	第1・3木	10:00~	月2000円	初級クラス	ふれ愛ひろば	わかさ	
	大正琴さくら会	第1・3土	10:00~	月2500円	合唱もします	ふれ愛ひろば	わかさ	
楽器	小物づくり	不定期第3水	13:00~15:00	実費	木目込みなど	第一診療所2階	常光寺	
	小物づくりサークル	第2土	13:30~15:00	実費	様々な手芸品をつくります	医生協診療所4階階	長洲	
	手芸教室	第3水	14:00~16:00	実費	折り紙中心の小物づくり	虹の郷3階	園田	
	書道サークル	第4木	17:30~19:00	無料	道具は実費で購入	長洲ふれあいセンター	長洲	
	日本画教室	第1・3土	13:00~15:00	1回100円	道具は実費で購入、指導者がいます	きらめきセンター1階	小中島	
	絵手紙サークル	月	13:30~15:30	無料	道具は実費で購入	長洲ふれあいセンター	長洲	
	絵手紙	第2・4月	13:00~	年500円	みんなでわいわいとやります	ふれ愛ひろば	わかさ	
	陶芸教室	第3・4土	16:00~18:00	月1000円	美術講師による指導	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	踊り	フラダンスサークル	第1・2・4水	13:00~14:00	月500円	フラダンス好きの集まりです	虹の郷3階	園田
	囲碁	囲碁	木	13:30~17:00	無料	和気あいあいとします	抗瀬ふれあいセンター	常光寺
食								
共同購入	淡路の野菜販売	第2・4木	9:00~10:00	実費	予約記入は週末までに	常光寺支部事務所	常光寺	
	淡路の野菜販売	隔週木	8:30~11:00	実費	予約は前日の午前中までに	長洲ふれあいセンター	長洲	
	淡路の野菜販売	木	10:00~12:00	実費	予約は2日前までに	園田支部事務所	園田	
	淡路の野菜販売	第1・3木	9:30~10:30	実費	予約は2日前までに	小中島支部事務所	小中島	
	野菜市	第2・4木	9:00~	実費	予約は前日の午前中までに	ふれ愛ひろば	わかさ	
	共同購入	水		実費	費予約(水・牛乳、ヨーグルト等)	長洲支部事務所	長洲	
	よつば共同購入	水		実費	会費制	小中島支部事務所	小中島	
	お食事会(火)	第1・3火	12:00~13:00	1食350円	要予約	第一診療所2階	常光寺	
	お食事会(木)	第2・4木	12:00~13:00	1食350円	要予約	第一診療所2階	常光寺	
	ふれあいランチ	第2火	12:00~13:30	1食300円	要予約	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
食事会	食事会	第2・4金	11:45~12:30	1食350円	要予約	小田地区会館大会議室	長洲	
	ポラントニア虹「食事会」	第1・3土	12:00~13:00	1食350円	当日参加可能	虹の郷3階	園田	
	小中島食事会	第1・2・3火・水・木	11:30~12:30	1食300円	要予約	虹のふれあいセンター	小中島	
	善法寺食事会	第2・4金	12:00~13:00	1食400円	要予約	善法寺福祉会館	小中島	
	食事会	第1・3水	12:00~	1食350円	当日気軽にお越しください	ふれ愛ひろば	わかさ	
	ふれあいサロン	月	10:30~15:00	喫茶100円	100円コーヒーとおしゃべり	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	ニコニコ喫茶	木	13:30~15:00	喫茶100円	お茶とお菓子とおしゃべり	長洲ふれあいセンター	長洲	
	ふれあい喫茶	木	13:00~	喫茶100円	お一人の方どうぞ	ふれ愛ひろば	わかさ	
	図書サロンおじさい	金	13:00~16:00	喫茶50円	図書貸出しています	きらめきセンター1階	小中島	
	老人会							
子ども	ひさご会	誕生日の第2木	14:00~15:30	年600円	安否確認のお準備とお楽しみ提案	自宅へ訪問	常光寺	
	健老会むつみ会	火	13:30~15:00	年1200円	お茶・踊り・歌・他	医生協診療所4階	長洲	
	えびす会	第1・3木	14:00~16:00	年2400円	お茶会と勉強会	虹の郷3階	園田	
	くるみ会 定例会	第3水	13:30~15:00	年2000円	お誕生会・打合せ・活動報告	きらめきセンター1階	小中島	
子育てサークル	さくらんぼくらぶ	第1・3・4火	10:00~12:00	親子100円	未就園児とお母さん	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	子ネット	第2・4水	10:00~12:00	1回100円~	未就園児とお母さん	きらめきセンター2階	小中島	
	こはるびより	第3水	14:00~17:00	実費	子ネット卒業後の親子の集まり	きらめきセンター2階	小中島	
	親子3B体操	金	10:30~11:30	1回500円	専門講師による指導	抗瀬ふれあいセンター	常光寺	
	親子3B体操	第1・3金	10:00~11:00	1回500円	専門講師による指導	きらめきセンター2階	小中島	
	ダンス	園田マダダダンススクール	火	18:30~20:00	無料	身体を動かしたい人は誰でもどうぞ	虹の郷3階	園田
	英会話	We Can 英会話	月	15:30~17:30	1回500円	3歳~中学2年まで	きらめきセンター2階	小中島
	男性							
	男性	がんばろう会	偶数月第1土	17:30~19:00	約1000円	ほろ酔いで語らう	抗瀬ふれあいセンター	常光寺
		やろろう会	第2土	14:00~16:00	年2400円	ほろ酔いで語らう、ゲームなど交流	きらめきセンター2階	小中島
居酒屋わかちゃん		第4水	18:00~20:00	実費	ほろ酔いで生放送、人生を語らう	ふれ愛ひろば	わかさ	

第一診療所・常光寺支部
〒660-0811 尼崎市常光寺1-27-21
TEL:06-6401-0151
抗瀬ふれあいセンター

小中島診療所・小中島支部
〒661-0966 尼崎市小中島2-8-8
TEL:06-6494-2161
きらめきセンター

虹の郷・園田支部
〒661-0982 尼崎市食満7-3-55
TEL:06-6492-0250

阪神医生協診療所・長洲支部
〒660-0803 尼崎市長洲本通1-16-17
TEL:06-6488-3855
長洲ふれあいセンター

わかさ診療所・わかさ支部
〒661-0966 尼崎市西川2-34-5
TEL:06-6494-8314
わかさふれ愛ひろば