

ふれあい・支えあいグループ一覧

ご近所、お友達、お知り合い同士が楽しく交流する集まりです。

3人以上・年3回以上集まれば登録できます。

「地域とのつながりがほしい」「健康でいたい」「住みやすい地域でくらしたい」・・・
そんな思いを一人ではなく仲間で叶えます。あなたも参加してみませんか。見学も歓迎します。

「出会い・ふれあい・支えあい」ふれあい・支えあいグループが増えています。



問い合わせ先: 阪神医療生協 地域活動サポートセンター
TEL 06-6491-8822

ふれあい・支えあいグループって?

- ☆阪神医療生協の職員を講師に「ためになる学習会」ができます。
- ☆健康チェック、健康体操などの「健康づくり活動」もできます。
- ☆子育て、料理教室など地域での集まりなら「なんでもOK」なんです。
- ☆テーマがなく、「お茶のみ」だけでも大丈夫!
- ☆ふれあい・支えあいグループは、
みんなが交流するご近所・趣味・同好の会です。



身近な地域に広げよう

身近な地域を会場に...

- ・ご近所同士で声かけを、身近な地域に顔見知りを
- ・仲間の中で興味関心のあることを
- ・誰でも「このゆびと〜まれ」
- ・ニュースの手配りがお互いの交流やいざという時の支えに

☆ 地域の集会所や自宅 ●印の場所でグループ活動しています。

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など	場所
ドレミの会	第4火	19:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	ドルミマンション集会室
サナエちゃん	火・木	日による	1回100円	健康マージャン、編み物等	十河さん自宅
お元気会	第3水	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	長洲連合福祉会館
青空	第3木	13:30~	1回100円	お茶・体操・学習等	社協会館
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
お金楽会	第2金	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	吉備彦神社社務所
かしまし会	奇数月第4火	14:00~15:30	1回100円	お茶・体操・学習等	常光寺1西町会館
たんぼぼ	奇数月第3水	10:00~11:30	1回100円	お茶・体操・学習等	常光寺1西町会館
木曜会	第1木	14:00~16:00	1回100円	お茶・体操・学習等	長洲東通2さくら通り集会室
コスモス	第2水	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	神崎会館
笑福会	第2金	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	小田北団地集会室
ドーナツの会	第1火	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等	善法寺福祉会館
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
猪名藻(いなも)の会	月1回不定期	日による	無料	地域の居場所、イベント開催	阪急園田の交番裏
魚取団地茶話会	月1回不定期	13:00~	無料	茶話会・健康講座・視察・行事等	魚取団地集会室
白百合の会	月1回不定期	不定期	無料	茶話会や相談、学習等	園田地区内の団地集会室

☆ 屋外

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など	場所
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	
歩こう会	第2日	8:30~夕方	実費	行先は掲示板参照	
歩こう会	第3日	8:30~夕方	実費	近隣のハイキングコース(8月休み)	
歩こう会	第2日	9:00~	実費	阪神周辺ラクチンに	
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	
歩けるやん会	第2金	10:00~15:00	実費	行先は別途問合せを	
出かけよう会	第3日	10:00~15:00	実費	行先は別途問合せを	
ラジオ体操	月~土	8:00~	無料	7月・2月は休み	南台公園

☆医生協診療所（4階）…地図① 〒660-0803 長洲本通1-16-17

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
いきいき百歳体操	火	10:00~11:00	無料	
卓球サークル	月	13:30~16:00	必要時	ダブルスで練習してます
卓球サークル	水	9:30~12:00	月100円	シングルで練習してます
卓球サークル	水	13:30~16:00	月100円	ダブルスでも練習してます
卓球サークル	金	10:00~12:00	必要時	ダブルスで練習してます
虹の舞	第2金	10:00~12:00	無料	踊りと体操
小物づくりサークル	第3土	13:30~15:00	実費	様々な手芸品をつくります
むつみ会	火	13:30~15:00	年1200円	お茶・踊り・歌・他
ふくろう	第2木	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等

☆長洲ふれあいセンター…地図②

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
カラオケ	水	13:30~15:30	月100円	カラオケマイクを使用
書道サークル	第4金	17:30~19:00	無料	道具は実費で購入
なでしこ会	第3月	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等
ニコニコグループ	第1・3木	13:30~	1回100円	お茶・体操・学習等

☆第一診療所（1階・2階）…地図③ 〒660-0811 常光寺1-27-21

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
ラジオ体操	月~金	8:40~8:50	無料	屋根付き、雨天でもしてます
治療体操（火）	火	15:30~16:30	無料	ストレッチを自主トレ
治療体操（金）	金	15:30~16:30	無料	ストレッチを自主トレ
3B体操	水	12:30~13:30	1回500円	専門講師による指導
いきいき百歳体操	月	10:00~11:00	無料	カミカミ百歳体操も合わせてしてます
いきいき百歳体操	金	10:00~11:00	無料	カミカミ百歳体操も合わせてしてます
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
クリスタル会	金	10:30~12:00	月100円	脳のトレーニングやビデオ体操
杭瀬団地 そよ風	土	13:30~15:30	月100円	おしゃべりとカラオケ
囲碁	木	13:30~17:00	無料	和気あいあいとしてます
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
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
お食事会（火）	第1・3火	12:00~13:00	1食350円	要予約
お食事会（木）	第2・4木	12:00~13:00	1食350円	要予約
ひさご会	誕生月の第2木	14:00~15:30	年600円	安否確認のお赤飯届とお楽しみ提案
親子3B体操	金	10:30~11:30	1回500円	専門講師による指導

(わかくさふれあいひろば)

☆わかくさふれあいひろば…地図④ 〒661-0966 西川2-34-5

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
健康体操	第2・4木	13:00~	無料	ストレッチを自主トレ
大正琴すずらん会	第1・3木	10:00~	月2000円	初級クラス
大正琴さくら会	第1・3土	10:00~	月2500円	合唱もします
カラオケ	第3金	13:00~	1回200円	楽しく大きな声で
絵手紙	第2・4月	13:00~	年500円	みんなでわいわいとやっています
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
居酒屋わかちゃん	第4水	18:00~20:00	実費	ほろ酔いで生協を、人生を語らう
花水木	第2金	10:00~	1回100円	お茶・体操・学習等
ふれあい喫茶	木	13:00~	飲物100円	お一人の方ど~ぞ
健康講座あさがお	第3月	13:00~	無料	学習・体験・料理等

☆きらめきセンター (1・2階) …地図⑤ 〒661-0972 小中島3-13-16

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
いきいき百歳体操	木	13:00~14:00	無料	隔週でレクリエーションしてます
きらめき健康教室	火	15:00~	1回500円	理学療法士による体操
きらめき健康教室	木	15:00~	1回500円	理学療法士による体操
3B体操菜の花会	第1・3・4月	14:00~15:30	1回500円	専門講師による指導
桜の会	第2・3木	14:00~16:00	1回100円	お喋りと皆で合唱
図書サロンあじさい	金	13:00~16:00	飲物50円	図書貸出しています
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
ヨーガ(土曜仲良し会)	土	9:30~11:00	毎月500円	おしゃべり&ストレッチ&いき百
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
くるみ会 お習字	第1水	13:30~15:30	1回100円	大筆小筆両方の練習
くるみ会 マグダーツ	第2水	13:30~15:30	無料	大会に向けて練習しています
くるみ会 お花	第4グループ	13:30~15:30	1回500円	花を購入して練習(半額自己負担)
やろう会	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
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
こはるびより	第3水	15:00~17:00	実費	子育てママの集まり
WeCan英会話	月	15:30~17:30	1回500円	3歳~中学2年まで
ベビー英会話	第1土	10:00~12:00	1回500円	幼稚園児(下のお子さんも参加の場合300円)
小園空手	不定期(火・金)	18:00~20:00	無料	小中学生が対象
いこいの場フレンドリー	月~金	9:00~12:00	飲物100円	誰でも自由に来て下さい

☆小中島虹のふれあいセンター…地図⑥ 〒661-0972 小中島1-5-10

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
小中島食事会	第1・2・3火・水・木	11:30~12:30	1食300円	要予約

☆第三診療所(3階)…地図⑦ 〒661-0982 食満7-7-11

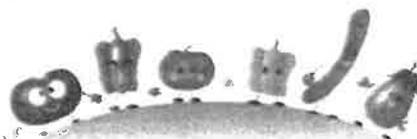
グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
将棋グループ歩の会	水	14:00~16:00	無料	男性6人程度で将棋をしています
百人一首の会	第1・3木	13:00~15:00	無料	男女10人前後で百人一首を楽しんでいます
喫茶いこい	月	10:00~11:30	飲物100円	ゆっくりくつろいでください

☆虹の郷(3階)…地図⑧ 〒661-0982 食満7-3-55

グループ名	日時	開催日時	費用	内容など
月曜体操	月	10:00~11:30	無料	いき百も取り入れています
卓球クラブ	月	14:00~16:00	月200円	シングル、初心者歓迎
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
カラオケ	火	13:00~16:00	1回500円	通信カラオケ使用
手芸教室	第3水	14:00~16:00	実費	折り紙中心の小物づくり
フラダンスサークル	第1・2・4水	13:00~15:00	月500円	フラダンス好きの集まりです
ボランティア虹「食事会」	第1・3土	12:00~13:00	1食350円	当日参加可能
えびす会	第1・3木	14:00~16:00	年2400円	お茶会と勉強会
園田ママダンス	火	18:30~20:00	無料	身体を動かしたい人は誰でもどうぞ

共同購入やっています。

(詳細は各支部へお問い合わせください)



淡路の野菜

よつば

水上町牛乳
&ヨーグルトなど