

6. いきいき音楽ケア体操



唱歌や歌謡曲などの懐かしい歌を歌いながら体操をすることで、脳の活性化をうながします。また、昔の記憶を思い出すと生きる力が湧いてきます。見学、当日参加歓迎です。タオルと飲み物をお持ちください。(65歳以上の方が対象)

連絡先：080-5334-8495またはFAX 0797-31-8495
(ひまわりのわ 江口)

MAP A-6

プログラム：座ってできる体操、ゲームなど



参加費 1回300円

開催場所 上宮川文化センター 3階
小会議室(上宮川町10-5)

開催日時 第1・3水曜日
午前10時～午前11時20分
開催日が祝・祭日の時は休み

7. コミュニティほけん室 (にっち)

コーヒーを飲みながら、日頃の気になることを専門職と一緒に楽しくお話ししながら考えます。ここには、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、介護のプロたちがいますので気軽に立ち寄り、楽しいひと時を過ごしましょう。

連絡先：090-8523-3053(定藤)

MAP A-7

プログラム：専門職(看護師、薬剤師、理学療法士など)のいるカフェ、茶話会

参加費 1回200円(飲み物付き)

開催場所 コープデイズ芦屋(ラポルテ東館)3階
南エレベーター前スペース(大原町9-1)

開催日時 第3土曜日 午後2時～午後4時



8. おたっしゃクラブ



フレイル予防、生き生きパワーアップを楽しんでいます。毎月講師をお願いして健康体操をはじめ、楽しい企画を取り入れ、ボッチャ、お話、芦屋の民話、企業の講座などなど参加者から「楽しかった」と喜びの声もいただき、対話の輪が広がっています。いつも前向きに“おたっしゃクラブ”で活力を！

連絡先：0797-31-9455(松沢)
0797-22-2415(成富)

MAP A-8

プログラム：健康体操、講座、ゲームなど



参加費 1回200円

開催場所 前田集会所(前田町8-17)

開催日時 第3金曜日

午後2時～午後3時30分

9. 芦屋森の会 2001

春はコバノミツバツツジ、秋はモミジ、冬は落ち葉とツバキ・・・と辺りは四季の彩りがあり、小鳥のさえずりを聴きながら樹木から発散される精気を浴びていると心身ともに癒されます。ご要望があれば自然観察のご案内もいたします。

連絡先：0797-75-7922(村上)

MAP A-9

プログラム：植樹、ササの草刈、不良木処理、道づくり、自然観察、野外体験



芦屋の市花・コバノミツバツツジ

参加費 体験無料

年間2,000円(個人会員)

3,000円(家族会員)

開催場所 芦屋奥山 阪急芦屋川駅よりバス7分
芦屋ゲート前バス停下車すぐ

開催日時 第1・3日曜日

午前10時～午後3時



10. いきいき体操クラブ

一緒に筋トレやストレッチをしてみませんか。一人ではなかなか運動が続かない方、地域で何か始めたい方、介護予防したい方、大歓迎！事前申し込み不要。お気軽に見学や体験にお越しください。

連絡先：090-1487-4658(岸添)

MAP A-10

プログラム：椅子・床での体操

参加費 1回500円

開催場所 芦屋市民センター別館
老人福祉会館(業平町8-24)

開催日時 毎週木曜日 午後1時30分～午後3時



11. ゆう&みい

阪神淡路大震災の体験から「顔見知りが増えて安心して住み続けられるまちづくり」につながればと始めました。ラジオ体操やハーモニカ、紙芝居など屋外での活動で多世代交流を楽しんでいます。R5年度のオープンガーデンではサントリーフラワーズ賞を受賞しました！

連絡先：090-4290-0935(三島)

MAP A-11

プログラム：茶話会 ハーモニカで歌、手工芸、紙芝居
絵本、けん玉、折り紙、おらほのラジオ体操

参加費 無料

開催場所 三島宅(大原町28-11)

開催日時 第1土曜日 午前10時～正午
第3日曜日 午後1時～午後3時
雨天中止

