



## 7. 西法寺裁縫倶楽部

それぞれが趣味の手仕事を持ち寄って、おしゃべり しながら楽しく開催しています。

連絡先:0797-34-1588(西法寺)

### MAP C-7

プログラム 裁縫

好きなものを持ち寄り、 ご自身のペースで進めます。

### 参加費 無料

(材料費がかかる場合は500円くらいまで)

開催場所 西法寺(茶屋之町10-8)

開催日時 隔週月曜日

午前11時~午後3時 ※開催日はお問い合わせください。



# 8. ひまわり体操

"自分のできる範囲で"をモットーに、阪神淡路大震 災後に組織され20年以上続くサークル。まずは会場 に足を運んで雰囲気を見てみてください。

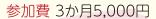
連絡先:会場の参加者または社会福祉協議会の 地域支え合い推進員(TEL:0797-32-7525)にお聞きください。

#### MAP C-8

プログラム:健康体操(ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など)







開催場所 コープ浜芦屋店集会室 (吳川町16-22) ※第3週のみ西蔵集会所 (西蔵町11-16)

開催日時 每週月曜日 午前10時~午前11時30分







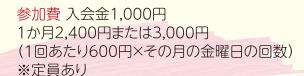
# 9. 井元フィットネスクラブ

心身ともに元気で楽しく!ストレッチやエアロビク スなどの体操をメインに、ヨガやウェイトトレーニン グにも取り組んでいます。見学・体験歓迎!上履き(ひ も靴)・タオル・飲み物をお持ちください。

連絡先:0797-35-8288(井元フィットネスクラブ)

### MAP C-9

プログラム:体操



開催場所 春日集会所(春日町13-17) 開催日時 每週金曜日 午後1時30分~午後3時







# 10. ふれあい喫茶ポップコーン

20年変わらないあたたかさ。選べる手作りケーキ が嬉しい。

連絡先:0797-31-4012(齋藤)

### MAP C-10

プログラム:おしゃべり場、お茶飲み場





参加費 1回150円(飲み物とお菓子つき)

開催場所 コープ浜芦屋店集会室(呉川町16-22)

開催日時 第4火曜日 午後1時~午後3時



LINE OR コード





### 11. サークルあざみ

「地域につどいの場をつくりたい」という思いで誕生したサークル。"世界にひとつしかないものを作る楽しみ"を一緒に味わいましょう。おしゃべりだけでも大歓迎!

連絡先: 0797-31-5218(岡本)

#### (MAP C-11)

プログラム:パッチワーク、編み物、手芸など

#### 参加費 年会費1,000円

開催場所 コープ打出浜店 2階集会室(大東町9-11)

開催日時 第2月曜日

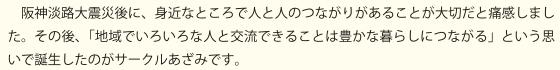
午前10時~午後3時











メインは「小物づくり」と掲げていますが、あみもの、パッチワーク、手芸なんでもありです。 材料費がかからないように、不要になったものを持ってきてそれを有効に活用しながら、 それぞれに「世界に一つしかいないもの」を作っています。

お昼をまたぐ時間帯なので、お昼ご飯をみんなで食べるのがまた楽しみです。みなさん弁 当を持参されたり、コープに買いに行ったりもします。

みなさんが気軽に楽しめる場にしたいと思っているので、小物づくりにこだわらず、おしゃべりだけでも大歓迎です。

コープにお買い物に来たついでにふらっと様子を見に来てください。