

# 1. TONY 芦屋中央公園 笑い

皆さんは大きな声で笑っていますか？笑いヨガとは、健康体操としてストレッチや掛け声に合わせて笑うものです。みんなで笑って、瞑想して、心身ともに元気をつくっていきましょう。

連絡先：090-1077-6343(中嶋)

MAP D-1

プログラム：笑いヨガ

参加費 無料

開催場所 芦屋中央公園 東屋周辺(若葉町1)

開催日時 第4木曜日 午前10時～午前11時30分



## 2. うえんずでーヨガ

笑顔とおしゃべりが絶えないヨガグループです。参加者の中にはヨガ初心者もありますが、先生の丁寧で優しい(時に厳しい)指導で楽しく続けられています。運動とおしゃべりで、体も心も健康に！

連絡先：080-1509-1275(小西)

MAP D-2

プログラム：ヨガ

参加費 1か月1,500円

開催場所 潮見集会所(潮見町7-1)

開催日時 第2・4水曜日  
午後3時30分～午後4時30分



### 3. おしゃべりサロン「かわせみ」

住民同士が気軽に立ち寄れる場としてオープンして間もなく10年。参加者は自分が好きなプログラムを選んで参加。男性参加者も多く、美味しいコーヒーを飲みながらのおしゃべりもはずみます。

連絡先：0797-32-2364(富久)

MAP D-3

プログラム：体操、ピアノ生演奏、茶話会

参加費 1回100円

開催場所 潮見集会所(潮見町7-1)

開催日時 第1・3金曜日  
午前10時～正午



### 4. きれいに歌おう会

思い出深いあの歌、この歌…ピアノの生演奏に合わせて、懐かしい歌謡曲や唱歌を楽しみませんか？歌と思い出話に花を咲かせ、青春時代を振り返りましょう。

連絡先：090-9110-3459(多田)

① MAP D-4a

② MAP D-4b

③ MAP D-4c

プログラム：音楽



参加費 ①②1回200円 ③1回300円

開催場所 ①県営南芦屋浜団地集会所(陽光町6)  
②前田集会所(前田町8-17)  
③春日集会所(春日町13-17)

開催日時 ①第2水曜・第3月曜日 午前11時～正午  
②第1土曜・第2木曜日 午前10時30分～午前11時30分  
③第2土曜日 午前10時30分～午前11時30分





## 5. さわやかOB会

講師の先生が明るく楽しく指導してくれます。準備などは参加者で協力して行っており、和やかな雰囲気です。いつまでも元気でつらつと過ごすために、一緒に運動しませんか？

連絡先：090-9999-3326(濱田)  
0797-32-1218(和田)

MAP D-5

プログラム：体操

参加費 1か月1,500円

開催場所 芦屋浜管理センター3階 大会議室  
(高浜町7)

開催日時 第2・4金曜日 午前10時～午後11時30分



## 6. ひまわり会

ふらっと気軽に立ち寄れるよう自治会室を開放しています。顔を見ておしゃべりして、笑って、お互い元気になる場所です。カラオケで青春時代の曲を歌い、語り、思い出に浸ってみては？

連絡先：090-6910-7049(大橋)

MAP D-6

プログラム：①茶話会②カラオケ

参加費 無料

開催場所 若葉町7番自治会室(若葉町7)

開催日時 ①毎週金曜日 午後2時～午後5時  
②毎週土曜日 午後3時～午後5時  
※不定期で休みあり

