



つどいの場 一覧



【 目 次 】

(洲本地域)

- 内町地区 P.2~4
- 外町地区 P.4~5
- 物部、上物部地区 P.5~7
- 千草地区 P.7~8
- 潮地区 P.8~9
- 加茂地区 P.9~10
- 大野地区 P.11~12
- 安乎地区 P.12~13

- 中川原地区 P.13~14
- 納地区 P.14
- 由良、上灘地区 P.15

(五色地域)

- 都志地区 P.16
- 鮎原地区 P.17
- 広石地区 P.18
- 鳥飼、堺地区 P.18~19
- その他(公民館活動、料理教室)

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ
内町	いき百	わくわくボランティアグループ	やまて会館	水曜日 13:00～	20名	無料	いき百+かみかみ ※どなたでも参加可能	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		生励会	やまて会館	土曜日 13:30～	10名	無料	いき百のみ	
		さくらグループ	やまて会館	金曜日 15:00～	10名	無料	いき百+かみかみ ※どなたでも参加可能	
		すもとやすらぎ大学院	やまて会館	金曜日 13:00～	10名	無料	いき百のみ	
	サロン	手芸を楽しむ集い(一粒の会)	やまて会館	第2・4土曜日 13:00～17:00	5名	100円	手芸・折り紙 ※どなたでも参加可能	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		認知症サロン「やすらぎ大学」	やまて会館(2F研修室1)	第3・4金曜日 10:00～15:00	15名	250円	※どなたでも参加可能	
		オレンジカフェ「やすらぎ学園」	やまて会館(2F研修室1)	第1・2金曜日 10:00～15:00	15名	—	コーヒー(50円)、軽食(200円) ※どなたでも参加可能	
		きさらぎ喫茶	やまて会館(2Fラウンジ)	第1火曜日 9:00～11:30	—	—	コーヒーなど(100円)、クッキー(100円) ※どなたでも参加可能	
	給食	ふれあい給食内町地区	やまて会館	第2水曜日(年7回) 11:30～13:00	90名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
	ミニ	デイハウス洲本カナリア	やまて会館(2F研修室1)	毎週火曜日 9:00～15:00	30名	400円	年会費(1,000円) 送迎(要相談) いき百、かみかみも実施しています。	
		一粒の会	やまて会館(2F研修室1)	第4水曜日 10:30～13:30	35名	300円	年会費(1,000円) 送迎(要相談)	
漁師町	サロン	はまゆう会	個人宅	第2日曜日 7:00～9:00	10名	随時	地域住民の交流の場(清掃活動・茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		クラブ和い和い	個人宅(クラブ和い和い)	毎週月曜日 10:30～15:30	20名	—	ふれあい喫茶 コーヒー(100円)	
	老人	漁師町老人クラブ	内町コミュニティセンター	随時	会員57名	—	運動会参加・清掃・津波避難訓練・趣味の講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
馬場町	サロン	馬場町いきいきクラブ	内町コミュニティセンター	随時(年9回)	15名	随時	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	老人	馬場町老人クラブ	内町消防コミュニティセンター	随時	会員35名	—	運動会参加・清掃・喫茶・料理教室・友愛訪問・防災研修会・交通安全教室・人権研修会・ウォーキング・三熊山登山	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
山下町	いき百	山下町グループ	やまて会館	木曜日 15:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
内町	山下町	老人	山下町老人クラブ	やまて会館	随時	会員 39名	—	運動会参加・清掃・防災研修会・喫茶・交通安全教室・趣味の講座・防災研修会・グラウンドゴルフ・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	東汐見町	老人	東汐見町老人クラブ	内町消防コミュニティセンター	随時	会員 31名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・防災街づくり研修会・交通安全教室・趣味の講座・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	西汐見町	いき百	西汐見町いきいき百歳体操	やまて会館	金曜日 13:30～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	西汐見町ふれあいサロン	やまて会館	日曜日(年6回) 14:00～16:00	15名	100円	地域住民の交流の場(茶話会・学習会・ゲームなど)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	西汐見町老人クラブ	やまて会館	随時	会員 30名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・防災研修会・人権研修会・グラウンドゴルフ・料理教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	大工町	いき百	大工町グループ	やまて会館	火曜日 13:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	大工町クラブ	やまて会館など	随時(年12回)	15名	随時	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	大工町寿会	内町消防コミュニティセンター	随時	会員 41名	—	運動会参加・清掃・善意の日啓発活動・餅つき大会・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	大工町馬場町	いき百	大馬クラブ	やまて会館	木曜日 13:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	細工町	いき百	細工町グループ	やまて会館	水曜日 15:00～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	細工町ことぶきサロン	辻本会館	水曜日(年6回)	20名	随時	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	細工町寿会	会長宅 (新家昭氏)	随時	会員 55名	—	運動会参加・友愛訪問・喫茶・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	小路谷	いき百	小路谷老人クラブ	小路谷公民館	月曜日 13:00～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	にこにこサロン	小路谷公民館	月曜日 14:00～15:30	15名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など) 百歳体操終了後に実施	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	小路谷老人クラブ	小路谷公民館	随時	会員 41名	—	運動会参加・友愛訪問・料理教室・交通安全教室・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
内通町	いき百	3丁目百歳体操の集い	内通老人憩いの辻本嘉三郎会館	金曜日 14:30～	9名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
内町	内通町	老人	内通町老人クラブ	内通老人憩いの 辻本嘉三郎会館	随時	会員 54名	—	運動会参加・喫茶・料理教室・食事会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	船場町	いき百	船場町グループ	やまて会館	火曜日 15:00～	10名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	ちやたりんぐ さろん	内町消防コミュニ ティセンター	月曜日(年18回)	15名	随時	地域住民の交流の場(茶話会・食事会・料理教室など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			せんぱ・サロン	個人宅	毎月1回土曜日 11:00～14:00	10名	100円	地域住民の交流の場(食事会・茶話会など)	
老人	船場町老人クラブ	内町消防コミュニ ティセンター	随時	会員 55名	—	運動会参加・友愛訪問・交通立ち番・交通安全教室・人 権研修会・防災学習会・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877		
外町 全体	外町 全体	サロン	外町愛育班健康教室	洲本中央公民館	第4木曜日(年10回) 11:00～13:00	40名	200円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		給食	ふれあい給食外町地区	洲本中央公民館	随時(年7回) 11:00～13:30	40名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 健康相談もしています。	
		ミニ	浄光寺 在宅療養者のつどい	浄光寺	第2月曜日 11:00～14:00	45名	300円	送迎(要相談) 要介護者:15時まで利用可能	
		その他	まちの保健室	プラチナプラザ (コモト'56商店街内)	第2金曜日 13:00～15:00	—	—	—	
	下屋敷町	いき百	城下町すもと交流広場	洲本中央公民館	日曜日 10:00～	30名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会 *どなたでも参加可能	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	西紺屋町	いき百	西紺屋町グループ	金光教洲本教会	水曜日 13:30～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	西紺屋町サロン	金光教洲本教会	水曜日(年6回) 12:00～15:00	15名	—	年会費(1,800円) 地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	西紺屋町老人クラブ	金光教洲本教会	随時	会員 37名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・趣味の講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	東幸町	サロン	幸会	こみち食堂	随時(年6回) 18:30～20:00	15名	随時	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	中幸町	老人	中幸町老人会	みんなの家 本町6丁目	随時	会員 38名	—	世代間交流・運動会参加・友愛訪問・趣味の講座・市政 を聞く会・防災研修・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
上清水町	いき百	上清水女性サロン	上清水会館	木曜日 14:00～ (夏季は、10:00～)	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
外町	上清水町	サロン	上清水女性サロン	上清水会館	木曜日 10:00～11:30	10名	随時	茶話会・食事懇親会・講習会・花壇整備など 百歳体操終了後に実施	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	下清水町	老人	下清水町老人クラブ	川傍町町内会館	随時	会員 35名	—	世代間交流・善意の日啓発運動・防災学習会・ウォーキング・清掃・趣味の講座・近隣老人会との交流	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	東築地町	サロン	スイトピー	中央公民館	日曜日(年6回) 10:00～14:00	10名	200円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	西築地町	いき百	西築地町グループ	江国寺・本堂	金曜日 14:00～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	西築地町老人クラブ	江国寺・本堂	随時	会員 79名	—	お茶会・清掃・運動会参加・友愛訪問・料理教室・防災研修会・交通安全研修会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	川傍町	いき百	ビハーラとも	ビハーラの家 (浄光寺)	火曜日14:00～/15:00～	20名	無料	いき百+かみかみ *どなたでも参加可能(要相談)	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	川傍町生き生きサロン	川傍町町内会館	日曜日 11:30～13:30	15名	無料	地域住民の交流の場(ふれあい喫茶など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	川傍町老人クラブ	川傍町町内会館	随時	会員 43名	—	運動会参加・喫茶・世代間交流・炊き出し訓練・出前講座 (お葬式について)・防災講習会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	常盤町	いき百	常盤町老人クラブ	常盤町 みんなの家	木曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	ときわ町サロン	常盤町 みんなの家	日曜日(年6回) 11:00～13:00	20名	—	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	常盤町老人クラブ	常盤町 みんなの家	随時	会員 39名	—	運動会参加・友愛訪問・花いっぱい運動・市政を聞く会・ 交通安全教室・歴史講座・防災学習会・ゲートボール・グ ラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	塩屋筋	いき百	ひまわり	エレガンスビル3F	金曜日 19:30～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
サロン		ひまわり	エレガンスビル3F	金曜日(年6回) 19:00～20:30	10名	随時	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022	
物部	山崎	サロン	なごみサロン	コミュニティプラザ 山崎	毎月14日(年12回) 9:30～12:00	11名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		給食	ふれあい給食山崎地区	コミュニティプラザ 山崎	水曜日(年6回) 11:30～13:00	11名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
物部	中島	いき百	中島百歳体操クラブ	中島公民館	金曜日 13:30～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	中島いきいきサロン	中島公民館	日曜日(年9回) 13:30～16:00	40名	随時	地域住民の交流の場(茶話会)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			中島福祉サロン	中島公民館	第1・3土曜日 13:00～15:00	10名	随時	地域住民の交流の場(食事会、お出かけなど)	
		老人	中島(宝)老人クラブ	中島公民館	随時	会員 41名	—	—	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
		老人	中島(寿)老人クラブ	中島公民館	随時	会員 45名	—	清掃・友愛訪問・趣味の講座・落語を楽しむ会・健康スポーツ大会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	出店	サロン	出店町いきいきサロン	出店町会館	第1土曜日 14:00～16:00	25名	随時	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	出店町老人クラブ	出店町会館	随時	会員 43名	—	清掃・喫茶・防犯パトロール・防災学習及び避難訓練・趣味の講座・ウォーキング・小運動会・ペタンク競技会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	本村	いき百	本村町内会	本村会館	火曜日 10:00～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	本村いきいきサロン 遊遊クラブ	本村会館	木曜日 10:00～12:00	12名	—	遊びを通しての地域住民の交流の場	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	本村老人クラブ	本村会館	随時	会員 50名	—	清掃・友愛活動・防災研修会・趣味の講座・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	馬木	いき百	馬木ペンギンクラブ	馬木会館	水曜日13:00～/14:00～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	馬木ふれあい いきいきサロン	馬木会館	水・日曜日(年8回) 13:00～15:00	30名	—	地域住民の交流の場(茶話会・お出かけなど)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	物部県住	いき百	はなみずきサロン	物部県住 コミュニティプラザ	水曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	はなみずきサロン	物部県住 コミュニティプラザ	第3水曜日(年12回) 11:00～13:00	15名	随時	地域住民の交流の場(食事会など) 百歳体操終了後に実施	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
上物部	仲山水	いき百	仲山水町内会	仲山水会館	月曜日 13:30～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		給食	ふれあい給食仲山水地区	仲山水会館	水曜日(年6回) 12:00～13:30	30名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	仲山水老人クラブ	仲山水会館	—	会員 40名	—	清掃・世代間交流・友愛訪問・防災学習会・趣味の講座・健康教室・グラウンドゴルフ・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
上物部	仲山水	サロン	仲山水いきいきサロン	仲山水会館	月曜日(年8回) 14:00~15:30	25名	随時	地域住民の交流の場(食事会、防災訓練、お出かけなど)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	仲津	いき百	いきいきいちご百歳体操	いちごの家 (上物部)	火曜日 13:30~	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	仲津老人クラブ	仲津交流会館	—	会員 46名	—	運動会参加・清掃、喫茶・趣味の講座・防犯パレード・暴力団追放パレード・世代間交流・友愛訪問	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	川西	いき百	川西老人クラブみどり会	川西公会堂	火曜日 9:30~	50名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		給食	ふれあい給食川西地区	川西公会堂	水曜日(年8回) 11:30~14:00	50名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	川西みどり会	川西公会堂	—	会員 148名	—	世代間交流・花壇手入れ・餅つき・オレオレ詐欺学習会・男の料理教室、茶話会・三熊山登山・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
		サロン	川西サロン	川西公会堂	毎週月曜日 10:00~15:00	45名	—	地域住民の交流の場(茶話会、囲碁ボール、花札など) ふれあい喫茶(コーヒー:100円)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
千草	千草全体	いき百	洲三交流広場	千草公民館	木曜日 13:30~	20名	無料	いき百+かみかみ *どなたでも参加可能	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		元気	元気はつらつ教室	千草公民館	第4水曜日 10:00~12:00	15名	無料	偶数月のみ音楽療法 【持ち物】運動できる服装・お茶・健康手帳	
		給食	ふれあい給食千草地区	千草公民館	土曜日(年6回) 11:30~13:00	20名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	野旦田	サロン	ふれあいいきいきサロン野旦田	野旦田公会堂	第3金曜日(年6回) 13:30~15:00	10名	—	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	野旦田老人クラブ	野旦田公会堂	—	会員 56名	—	清掃・防災学習・世代間交流・交通安全教室・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	上田原	老人	上田原老人クラブ	上田原 老人憩いの家	—	会員 72名	—	清掃・世代間交流・防災研修会・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	猪鼻	老人	猪鼻老人クラブ	猪鼻公会堂	—	会員 30名	—	運動会参加・清掃・趣味の講座・ウォーキング・世代間交流・友愛訪問	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
中村	老人	中村老人クラブ	中村公会堂	—	会員 52名	—	世代間交流・清掃・趣味の講座・防災研修会・人権研修会・ウォーキング・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
千草	東	老人	千草東老人クラブ	東公会堂	—	会員 38名	—	世代間交流・清掃・喫茶・防災研修会・趣味の講座・料理教室・ふれあいカラオケ愛好会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	青葉台	いき百	ロングライフ青葉	青葉台 自治会館	金曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	ジョイフル青葉会	青葉台 自治会館	第3水曜日(年9回) 13:00～15:00	15名	200円	地域住民の交流の場(遠足・音楽療法・料理講習会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			サロンロングライフ	青葉台 自治会館	金曜日(年12回) 10:30～12:00	15名	無料	地域住民の交流の場(茶話会・遠足・学習会など)	
		老人	青葉台老人クラブ	青葉台 自治会館	—	会員 49名	—	清掃・世代間交流・花いっぱい運動・健康教室・交通安全教室・趣味の講座・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
潮	塩屋	いき百	塩屋笑の会	塩屋会館	火曜日 14:00～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	筋力アップサロン	みなと元気館	毎週木曜日 9:00～11:30	30名	随時	地域住民の交流の場(ウォーキング、体操など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		給食	ふれあい給食塩屋地区	塩屋会館	第3金曜日(年6回) 12:00～14:00	25名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
		老人	塩屋老人クラブ	塩屋会館	—	会員 54名	—	清掃・運動会参加・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・世代間交流・グラウンドゴルフ・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
		その他	シニアリハビリ教室	みなと元気館	火・水曜日 13:00～16:00	20名	無料	病院のリハビリ終了後も継続してリハビリが必要な方、介護保険サービス利用者は対象外	洲本市役所 【健康増進課】22-3337
			リハビリ友の会	みなと元気館	基本、第4月曜日	15名	年会費 随時	体の不自由な方が集まり、日帰り旅行、料理教室、作品作り、学習会等を行う	
	炬口	いき百	炬口いきいき百歳体操 クラブ	炬口公民館	月曜日 13:30～ (夏季は、10:30～)	25名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	炬口いきいきサロン	炬口公民館	第1・3土曜日 10:30～14:30	15名	300円	地域住民の交流の場(食事会・お出かけなど)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			さとのつどい	子育て支援センター	第3金曜日 13:00～15:30	15名	200円	地域住民の交流の場(茶話会など)	
		給食	ふれあい給食炬口地区	炬口公民館	第2土曜日(年6回) 10:00～14:00	15名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
		元気	元気はつらつ教室	子育て支援センター	第2水曜日 10:00～12:00	15名	無料	奇数月のみ音楽療法 【持ち物】運動できる服装・お茶・健康手帳	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
潮	宇山	いき百	宇山いきいき百歳体操クラブ	宇山会館	月曜日 14:00～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	なごみの会	出会いの家	1日(年10回) 10:30～14:30	20名	300円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			うやま花の会	宇山1丁目市道沿い 花壇	毎月第1土曜日	20名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(茶話会・花壇の手入れなど)	
			うやまさろん	個人宅	第1土曜日 13:00～15:00	15名	100円	地域住民の交流の場(茶話会・お出かけなど)	
		給食	ふれあい給食宇山地区	宇山コミュニティ センター	第3月曜日(年6回) 11:30～13:30	25名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
	老人	宇山百杖会	宇山公会堂	—	会員 65名	—	世代間交流・清掃・喫茶・健康教室・人権研修会・趣味の講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
下加茂	いき百	下加茂健康クラブ	下加茂公会堂	月曜日 13:30～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	
	サロン	ふれあいレディース 下加茂	下加茂公会堂	日曜日(年6回) 13:30～15:00	10名	200円	地域住民の交流の場(茶話会・手芸など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022	
	老人	下加茂寿楽会	下加茂公会堂	—	会員 93名	—	清掃・交通パトロール・行政懇談会・趣味の会・防災研修会・ゲートボール・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
加茂	加茂 全体	いき百	加茂地域県民交流広場事 業推進委員会	上桑間会館	土曜日 13:00～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		給食	ふれあい給食加茂地区	加茂公民館	火曜日(年3回) 11:30～14:00	40名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		元気	元気はつらつ教室	加茂公民館	第3月曜日 13:30～15:30	25名	無料	健康チェック 各種相談 音楽療法と運動療法が交互 【持ち物】運動できる服装・お茶・健康手帳	【在宅介護支援センター 加茂】26-0801
	奥畑	いき百	奥畑老人クラブ	奥畑集会所	日曜日 9:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	奥畑老人クラブ	奥畑集会所	—	会員 35名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・友愛訪問・健康教室・市 政を聞く会・郷土の歴史講座・グラウンドゴルフ大会・合 同運動会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	里	いき百	里たいそうクラブ	里公会堂	金曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
サロン		つどいの里	里公会堂	毎月8日(年12回) 13:00～15:00	11名	—	年会費(500円) 地域住民の交流の場(清掃活動、食事会、おしゃべり会 など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
加茂	里	老人	里老人クラブ	里公会堂	—	会員 62名	—	清掃・世代間交流・趣味の講座・グラウンドゴルフ・スポーツ大会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	尾筋	老人	尾筋老人クラブ	尾筋公会堂	—	会員 42名	—	運動会参加・清掃・防犯交通パトロール・健康教室・人権研修会参加・趣味の講座・ゲートボール・グラウンドゴルフ・ベタンク講習会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	大森谷	いき百	大森老人クラブ	大森谷憩いの家	火曜日 13:30～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	大森谷老人クラブ	大森谷憩いの家	—	会員 62名	—	清掃・友愛訪問・趣味の講座・営農教室・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	下内膳	いき百	下内膳 老人クラブグループ	下内膳会館	火曜日 10:00～	20名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	下内膳いきいきサロン	下内膳会館	第4火曜日 9:30～12:00	15名	無料	地域住民の交流の場(茶話会・子供達との交流)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		給食	ふれあい給食下内膳地区	加茂公民館	第3火曜日(年3回) 12:00～14:00	35名	300円	日中独居高齢者及びひとり暮らし高齢者の方対象	
		老人	下内膳老人クラブ	下内膳会館	—	会員 91名	—	清掃・世代間交流・健康教室・先山学園への参加・下内膳祭り・祇園囃子奉納・郷土の歴史教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	上内膳	いき百	ダスキン①	ダスキン二本松支店	火曜日 14:00～	20名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
			ダスキン②	ダスキン二本松支店	水曜日 9:30～	15名	無料	いき百のみ	
			ダスキン③	ダスキン二本松支店	木曜日 14:00～	3名	無料	いき百のみ	
	上桑間	老人	桑間老人クラブA	上桑間公会堂	—	会員 61名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・ふれあい喫茶・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・グラウンドゴルフ・ウォーキング・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
			桑間老人クラブB	上桑間公会堂	—	会員 46名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・ふれあい喫茶・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・グラウンドゴルフ大会参加・ウォーキングの会・健康教室	
	桑間 1丁目	ミニ	みどりの会	洲本市立人権文化センター	第3木曜日 10:30～14:00	15名	300円	送迎(要相談)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
老人		桑間一丁目老人クラブ	桑間一丁目公会堂	—	会員 45名	—	清掃・花壇手入れ・友愛訪問・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・運動会参加・ゲートボール、グラウンドゴルフ大会参加	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
大野	大野全体	いき百	大野公民館百歳体操	大野公民館	木曜日 10:00～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		ミニ	大野ひまわりの会	大野陽だまり館	第3月曜日 10:00～14:30	40名	600円	年会費(保険料など1,000円) 送迎(福祉委員)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		給食	ふれあい給食大野・鮎屋地区	大野公民館	第2水曜日(年6回) 11:30～13:30	35名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
	大野上	老人	大野上老人クラブ	大野構造改造センター	—	会員 78名	—	運動会参加・清掃・草刈・友愛訪問・救急処置講座・菜の花祭作品展示・グラウンドゴルフ・ウォーキング・健康講座・もちつき大会・世代間交流・花の手入れ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
			大野中央老人クラブ	大野構造改造センター	—	会員 64名	—	運動会参加・清掃・世代間交流・趣味の講座・健康講座・グラウンドゴルフ大会	
	大野下	サロン	大野白髭サロン	大野白髭会館	日曜日(年6回) 11:00～14:30	30名	1,000円	地域住民の交流の場(清掃活動、お出かけなど)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	大野下老人クラブ	大野白髭会館	—	会員 52名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・地域の見守り活動・子育て支援活動・防災、防犯研修会・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング大会・健康講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	金屋	老人	金屋老人クラブ	金屋会館	—	会員 130名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・友愛訪問・趣味の講座・防災研修会・交通安全研修会・ウォーキング・健康講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	宇原	いき百	宇原老人クラブ 体操グループ	宇原コミュニティ プラザ	月曜日 10:00～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	宇原のじぎくクラブ	宇原コミュニティ プラザ	第2月曜日(年6回) 10:30～12:00	25名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	宇原老人クラブ	宇原コミュニティ プラザ	—	会員 82名	—	運動会参加・清掃・世代間交流・平成学園・ウォーキング・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	戒ヶ丘	いき百	戒ヶ丘老人クラブ	戒ヶ丘会館	水曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	戒ヶ丘サロン	戒ヶ丘会館	木曜日(年6回) 13:30～15:30	25名	随時	地域住民の交流の場(カフェ、食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	戒ヶ丘老人クラブ	戒ヶ丘会館	—	会員 70名	—	運動会参加・清掃・ふれあいカフェ・平成学園・行政懇談会・町内防災大会・歴史講座・大野ウォーク	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
宇原県住	いき百	宇原県住体操クラブ	県住集会所	火曜日 10:00～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
大野	赤坂	いき百	赤坂町内会	赤坂コミュニティプラザ	水曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	サロン赤坂	赤坂コミュニティプラザ	第3水曜日 11:00～13:00	15名	随時	地域住民の交流の場(歌唱、ゲーム、茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	前平	老人	前平生き生き会	前平公会堂	—	会員 59名	—	世代間交流・清掃・友愛訪問・高齢者見守り・趣味の講座・防災研修会・健康教室・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	池田	老人	池田老人クラブ	池田公会堂	—	会員 69名	—	運動会参加・清掃・世代間交流・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	新村	いき百	新村いきいき百歳体操	大野陽だまり館	水曜日 10:00～	25名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	ひだまりふれあいサロン	大野陽だまり館	水曜日(年6回) 10:30～12:00	25名	—	地域住民の交流の場(茶話会・手芸など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	新村老人クラブ	新村公会堂	—	会員 74名	—	清掃・花祭り・運動会参加・世代間交流・趣味の講座・平成学園・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	木戸	老人	木戸老人クラブ	木戸憩いの家	—	会員 53名	—	運動会参加・公会堂清掃、世代間交流(昔遊び、もちつき会)・笑いの講演・歴史講座・防災研修会・グラウンドゴルフ・歩こう会	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
池内	老人	池内老人クラブ	池内老人憩いの家	—	会員 78名	—	運動会参加・清掃・世代間交流・歴史講座・交通安全教室・ペタンク・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
安平	安平全体	給食	ふれあい給食安平地区	安平公民館	随時(年4回) 12:00～14:00	45名	300円	ひとり暮らし高齢者及び高齢者夫婦対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	山田原	老人	山田原老人クラブ	山田原公会堂	—	会員 37名	—	清掃・友愛訪問・運動会参加・防災学習会・趣味の講座・ゲートボール・ウォーキング・健康教室	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	北谷	サロン	北谷ひまわりクラブ	北谷安心コミュニティプラザ	月曜日(年6回) 11:30～14:00	25名	随時	地域住民の交流の場(食事会・講座など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	北谷老人クラブ	北谷安心コミュニティプラザ	—	会員 86名	—	世代間交流・清掃・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	古宮	いき百	古宮老人クラブ	古宮コミュニティプラザ	月曜日 9:00～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
老人		古宮老人クラブ	古宮コミュニティプラザ	—	会員 77名	—	運動会参加・清掃・エコステーション管理・高齢者交通講座・オレオレ詐欺研修・健康料理講習・グラウンドゴルフ・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
安乎	中田	老人	中田老人クラブ	中田安心コミュニティープラザ	—	会員76名	—	清掃・友愛訪問・世代間交流・交通パトロール・健康教室・趣味の講座・防災講習会・ラジオ体操・ゲートボール・ウォーキング・運動会参加	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877
	南	いき百	南いきいきサロン	南公会堂	月曜日 9:00～	10名	無料	いき百のみ	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン	安乎南ふれあい・いきいきサロン	南公会堂	随時(年12回) 12:00～14:00	20名	300円	地域住民の交流の場(食事会、学習会など)	社会福祉協議会【洲本支部】26-0022
		老人	安乎南老人クラブ	南公会堂	—	会員68名	—	世代間交流・ふれあい交流会・防災研修会・人権研修会・趣味の講座・ゲートボール・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877
	浜	いき百	さざなみクラブ	浜公会堂	火曜日 14:00～	20名	無料	いき百のみ	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン	さざなみクラブ	浜公会堂	土曜日(年13回) 13:00～15:00	25名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(料理教室・音楽療法・茶話会など)	社会福祉協議会【洲本支部】26-0022
		老人	安乎浜老人クラブ	浜公会堂	—	会員50名	—	清掃・運動会参加・世代間交流・いきいきサロン・防災講習会・趣味の講座・健康教室・ペタンク	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877
宮野原	老人	宮野原老人クラブ	宮野原公会堂	—	会員97名	—	清掃・お楽しみ茶会・友愛訪問・運動会参加・パソコン教室・防災研修・人権研修・健康教室	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877	
鮎屋	鮎屋	いき百	友遊クラブ(鮎屋)	フローラすもと	水曜日 13:15～	10名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン	鮎屋いきいきサロン	鮎屋集会所	毎週金曜日 10:00～12:00	10名	無料	地域住民の交流の場(茶話会・レクリエーションなど)	社会福祉協議会【洲本支部】26-0022
		老人	鮎屋老人クラブ	鮎屋集会所	—	会員84名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・町内道作り参加・市政講演・歴史講座・健康講座・防災講座・グラウンドゴルフ・いきいきサロン	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877
中川原	中川原全体	いき百	中川原ふれあいクラブ	中川原高齢者・障害者地域ふれあいセンター	木曜日 9:30～	15名	無料	いき百+かみかみ *中川原住民可(送迎 要相談)	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		給食	ふれあい給食中川原地区	中川原公民館等	随時(年5回) 12:00～14:00	20名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象	
		サロン	中川原いきいきサロン	中川原集会所	日曜日(年7回) 10:00～15:30	25名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(清掃活動・食事会など)	社会福祉協議会【洲本支部】26-0022
		サロン	中川原ふれあい喫茶	中川原公民館	毎週木曜日 10:00～11:00	15名	随時	ふれあい喫茶 コーヒー(100円) お花見・そうめん流しなど	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
中川原	中川原	老人	中川原老人クラブ	中川原集会所		会員 93名	—	運動会参加・掃除・人権活動・健康相談・七福神巡り	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	厚浜	サロン	厚浜ふれあい・ いきいきサロン	厚浜集会所	日曜日(年7回) 10:00~12:00	25名	無料	地域住民の交流の場(茶話会・清掃活動など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	厚浜老人クラブ	厚浜集会所	—	会員 76名	—	運動会参加・清掃・交通立番・趣味の講座・防災訓練・料理教室・ゲートボール	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	ニツ石	いき百	ニツ石老人会	ニツ石公会堂	火曜日 9:00~	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サ ロ ン	フリーサークル	大照寺	毎月21日 13:30~15:30	10名	300円	地域住民の交流の場(茶話会・食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			にこにこサロン	大照寺	毎月17日 13:00~15:30	10名	200円	地域住民の交流の場(茶話会・食事会など)	
			ニツ石いきいきサロン	ニツ石公会堂	随時(年12回) 9:00~11:00	20名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(茶話会・清掃活動など)	
	老人	ニツ石老人クラブ	ニツ石公会堂	—	会員 65名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・防災研修会・人権研修会・健康相談・ゲートボール	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
	三木田	いき百	三木田 いきいき体操クラブ	三木田公会堂	月曜日 9:00~	25名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	三木田ふれあいサロン	三木田公会堂	各回13日 10:30~14:00	45名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(茶話会・学習会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	三木田老人クラブ	三木田公会堂	—	会員 110名	—	清掃・巡礼接待(松亀寺春季大祭)・世代間交流・社会奉仕・講話	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	安坂上	サロン	安坂上ふれあい・ いきいきサロン	安坂上公会堂	日曜日(年12回) 8:00~10:00	20名	—	地域住民の交流の場(茶話会・食事会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老人	安坂上老人会	安坂上公会堂	—	会員 71名	—	清掃・交通立番・人権研修会・防災学習会・ウォーキング・ゲートボール	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	納	いき百	元気もりもりクラブ	納会館	木曜日 10:00~	25名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
老人		納老人クラブ	納会館	—	会員 91名	—	清掃・花壇手入れ・友愛訪問・募金活動・地域奉仕活動・健康づくり教室・交通安全教室・人権研修会・民謡・カラオケ教室・納涼祭参加・グラウンドゴルフ・ペタンク・加茂、納合同運動会・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
由良	由良全体	給食	ふれあい給食由良・上灘地区	由良公民館	第3火曜日(年6回) 11:30~13:00	60名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		元気	元気はつらつ教室	由良公民館	第2月曜日 13:30~15:30	10名	無料	健康チェック 各種相談 音楽療法・運動療法 【持ち物】運動できる服装・お茶・健康手帳	【在宅介護支援センター 由良】27-0146
	内田	いき百	内田明神クラブ	プラザ内田	水曜日 10:00~	9名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	内田老人クラブ	コミュニティプラザ 内田	—	会員 46名	—	清掃・友愛訪問・健康教室・ゲートボール	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	天川	いき百	天川老人会	天川クラブ	水曜日 10:00~	20名	—	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	天川老人クラブ	天川集会所	—	会員 38名	—	清掃・防災研修会・趣味の講座・料理教室・健康教室・ ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	由良 四丁目	いき百	由良四丁目老人 クラブ	由良四丁目会館 老人憩いの家	水曜日 10:00~	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老人	由良四丁目老人 クラブ	四丁目 老人憩いの家	—	会員 61名	—	交通立番・防犯パトロール・清掃・いきいきサロン・友愛 訪問・交通安全教室・料理教室・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
		サロン	由良四丁目老人いきいき サロン	四丁目 老人憩いの家	第2火曜日 10:00~12:00	25名	無料	年会費(1,200円) 地域住民の交流の場(カラオケ・茶話会など)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	紺屋町	いき百	紺屋町老人会	紺屋町会館	木曜日 10:00~	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
老人		紺屋町老人クラブ	紺屋町会館	—	会員 54名	—	清掃・友愛訪問・交通安全シルバー教室・趣味の講座・ ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
南	老人	由良南老人クラブ	由良南 老人憩いの家	—	会員 47名	—	清掃・趣味の講座	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
上灘	相川	ミニ 上灘 ミニデイサービス	上灘出張所	第1金曜日 10:30~15:00	20名	300円	送迎(社協)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022	
	畑田	ミニ はまなでしこの会	畑田集会所	第1水曜日 9:30~15:30	10名	300円	みんなで昼食づくり	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
都志	大浜	いき百	ゑびす会	大濱クラブ	月曜日 9:30～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	えびすサロン	大浜クラブ	土曜日(年6回)	30名	800円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	本村	いき百	都志町内会(本村)	弘道館	火曜日 13:30～	15名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	たかたやいきいきサロン	弘道館	曜日未定(月1回)	20名	500円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	大宮	いき百	大宮クラブ	大宮 ふるさと会館	木曜日 9:00～	15名	サロン時 500円	いき百+かみかみ 体操後茶話会	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	万歳	いき百	万歳サロン	万歳公民館	金曜日 9:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	まんざいサロン	万歳公会堂	曜日未定(年6回)	26名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	新在家	いき百	菜の花	新在家コミュニティ プラザ	木曜日 13:30～	20名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	新在家すこやかサロン	新在家コミュニティ プラザ	第1水曜日(年6回)	23名	500円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
		サロン	新在家輝サロン	新在家コミュニティ プラザ	第1土曜日(年7回)	18名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	角川	いき百	角川いきいき百歳体操	角川 ふるさと会館	水曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	角川いきいきサロン	角川 ふるさと会館	曜日未定(月1回)	20名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	大日	いき百	大日ひまわり	大日コミュニティ プラザ	月曜日 13:30～	15名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
			アイリスいきいき百歳 体操グループ	五色トレーニング センター	火曜日 13:30～	10名	無料	いき百、器具を使った体操 *誰でも参加可能	
			すずめ百まで体操 クラブ		土曜日 9:30～	20名	無料	いき百、器具を使った体操 *誰でも参加可能	
		サロン	大日いきいきサロン	大日コミュニティ プラザ	曜日未定(年6回)	13名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
その他		筋力アップサークル	五色トレーニング センター	水曜日 9:30～	25名	500円	ウォーキング、器具を使った体操等	【代表】掛 嘉春 33-0308	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	種別	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ	
鮎原	鮎原全体	元気	元気はつらつ教室	中山間総合活性化センター	第1金曜日 10:00～12:00	15名	無料	健康チェック 各種相談 運動療法 音楽療法 【持ち物】運動できる服装・お茶・健康手帳	【在宅介護支援センター 中川原】28-0321
	塔下	いき百	塔下いきいきクラブ	塔下公会堂	火曜日 10:00～	20名	無料	いき百+かみかみ 体操後に歌	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	塔下にここにサロン	塔下公会堂	曜日未定(年6回)	23名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	上	サロン	上いきいきサロン	鮎原上 ふるさと会館	毎月12日(年6回)	13名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	中邑	サロン	中邑サロン	中邑公民館	曜日未定(年9回)	13名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	下	サロン	弁天サロン	下ふるさと会館	曜日未定(年6回)	16名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	葛尾	サロン	サロン竜宝寺	竜宝寺	曜日未定(年14回)	12名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	栢野	サロン	柱松サロン	栢野郷土伝承館	曜日未定(年6回)	25名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	西	いき百	彗星クラブ(鮎原西)	西ふるさと会館	日曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
			鮎原元気クラブ	鮎原診療所	木曜日 14:00～	20名	無料	いき百+かみかみ * 鮎原住民 可	
		サロン	毘沙門サロン	西ふるさと会館	毎週日曜日	15名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	鮎の郷	いき百	鮎の郷いきいき百歳体操	鮎の郷 町おこし会館	月曜日 10:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	若鮎サロン	鮎の郷 町おこし会館	第3水曜日(年6～7回)	20名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	神陽台	いき百	やすらぎ喫茶	神陽台集会所	金曜日 13:00～	15名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会 * 誰でも参加可能	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	やすらぎ喫茶	神陽台集会所	毎週金曜日	21名	100円	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名		グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ
広石	広石全体	いき百 ほほえみ百歳体操グループ	みやまホール	木曜日 14:00～	15名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
	上	サロン ほほえみサロン上	広石上公会堂	毎月20日(年12回)	11名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
		老人 広石上老人クラブ	広石上公会堂	—	会員47名	—	清掃・運動会参加・世代間交流・交通安全研修・歴史講座・パークゴルフ・グラウンドゴルフ	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877
	中	サロン ほほえみサロン中	広石中公会堂	毎月16日(年12回)	14名	有料	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
		ほほえみ喫茶	みやまホール	毎月第2木曜日(年12回)	14名	有料	地域住民の交流の場(カラオケ喫茶ばど)	
	老人 広石中老人クラブ	広石中公会堂	—	会員47名	—	清掃・世代間交流・交通立番・オープンスクール・防災センター見学・スポーツ大会・健康ウォーク	洲本市老人クラブ連合会【事務局】24-5877	
	下	サロン ほほえみサロン下	広石会館	水曜日(月1回)	9名	無料	地域住民の交流の場(食事会、手芸など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
北	サロン ほほえみサロン北	広石北公会堂	曜日未定(月1回)	10名	有料	地域住民の交流の場(茶話会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166	
鳥飼	上	いき百 鳥飼上町内会	鳥飼上組クラブ	日曜日 9:00～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン 鳥飼上さわやかサロン	鳥飼上組クラブ	曜日未定(年6回)	20名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
	中	サロン ごらくサロン	鳥飼中公会堂	第3日曜日(月1回)	18名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
	鳥飼浦(北)	いき百 サンセットクラブ	鳥飼北 だんじり伝承館	金曜日 14:00～	20名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン 鳥飼北やすらぎサロン	鳥飼北 舟だんじり伝承館	金曜日(年12回)	25名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
	鳥飼浦(浜)	いき百 鳥飼浦いきいきクラブ	實盛神社集会所	月曜日 9:30～	15名	無料	いき百のみ 体操後茶話会	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
		サロン 浜千鳥サロン	實盛神社集会所	月曜日(年12回)	15名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会【五色支部】35-1166
	鳥飼浦(南)	いき百 鳥飼南あすなろ会	ふるさと会館	水曜日 13:30～	10名	無料	いき百+かみかみ 体操後茶話会	洲本市役所【介護福祉課】26-0600
鳥飼浦(奥の内)	いき百 奥の内いきいきクラブ	奥の内安心コミュニティプラザ	日曜日 10:00～	10名	無料	いき百のみ	洲本市役所【介護福祉課】26-0600	

略称について 公→公民館講座 いき百→いきいき百歳体操 かみかみ→かみかみ百歳体操 サロン→ふれあいサロン 給食→ふれあい給食
 ミニ→ミニデイサービス 老人→老人クラブ 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

地区名	グループ名	場所	開催日	参加人数	参加費	備考	問合せ		
堺	堺全体	いき百	ふさちゃん喫茶	ふさちゃん喫茶内	月曜日 13:30～	10名	無料	いき百のみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	ふさちゃん喫茶	個人宅	毎週月～土 10:00～16:00	10名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など) コーヒー(100円)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
	上堺	いき百	堺公民館グループ	ふさちゃん喫茶内	土曜日 13:00～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	元気やさかい 東西サロン	東集会所	曜日未定(年6回)	12名	有料	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166
			元気やさかい 南北サロン	上堺 ふるさと会館	曜日未定(年6回)	9名	無料	地域住民の交流の場(食事会など)	
	下堺	いき百	下堺いきいき百歳 体操グループ	下堺集落センター	金曜日 13:30～	10名	無料	いき百+かみかみ	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
その他	各公民館においては、公民館講座を行っておりますので、直接お問い合わせ下さい。								
	【洲本中央公民館】 22-1280		【中川原公民館】 28-1024		【広石公民館】國芳館長自宅 35-0162				
	【千草公民館】 23-0516		【由良公民館】 27-2167		【堺公民館】橋本館長自宅 35-0468				
	男性料理教室	【五色会場】 中山間活性化 センター (調理室)	年4回	20名	参加費 1回300円 (食材料 費など)	定員 20名 持ち物 エプロン・三角巾 対象者 60歳以上で料理に興味のある男性の方 ※1回のみ参加もOK	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166		
	男の居場所「団デーズ」	やまて会館 (2階 調理室)	水曜日(月1回)	25名	随時	持ち物 エプロン・三角巾 対象者 男性料理教室を卒業した方など	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022		