



つどいの場 一覧



【目次】

(内町・外町・物部・上物部・千草)

・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

(加茂・納・大野)

・加茂地区 P.8～9

・納地区 P.9

・大野地区 P.9～10

(潮・安乎・中川原)

・潮地区 P.10～11

・安乎地区 P.11～12

・中川原地区 P.12～13

(由良・上灘)

・由良地区 P.13～14

・上灘地区 P.14

(五色地域)

・都志地区 P.15～16

・鮎原地区 P.16～17

・広石地区 P.17～18

・鳥飼、堺地区、その他 P.18～19

【掲載状況】

いきいき百歳体操
ミニデイサービス

79グループ
7会場

ふれあい給食
ふれあいサロン

13会場
66サロン

元気はつらつ教室
すこやかクラブ洲本

5教室

37クラブ

※休止しているグループもありますので、参加を検討される際は各問合せ先にご確認下さい。

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ洲本 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

【洲本地区】

地 区 名	種別	グループ名	場 所	開 催 日	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
内 町	内町 全体	いき百	泉グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	水曜日 13:00～	6名	無料	かみかみ百歳体操実施 ※どなたでも参加可能	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			さくらグループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	金曜日 10:00～	4名	無料	かみかみ百歳体操実施 ※どなたでも参加可能	
			生励会	やまて会館 (2Fラウンジ)	土曜日 13:30～	11名	無料	かみかみ百歳体操実施 ※どなたでも参加可能	
		サロン	ふれあい喫茶 きさらぎ会	やまて会館	第1火曜日 9:30～11:30	—	随時	コーヒーなど(100円)、クッキー(100円) ※どなたでも参加可能	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
			オレンジカフェ 「やすらぎ学園」	やまて会館 (多目的ホール)	第1・3金曜日 10:00～15:00	25名	—	コーヒー(50円)、軽食(200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3火曜日(年5回) 11:00～12:30	90名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布	
		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) 送迎あり(要相談) *いき百も実施しています。	
	一粒の会		(活 動 休 止 中)						
	漁師町	サロン	はまゆう会	臨港道路など	第2日曜日 7:00～9:00	20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
			和い和いサロン	個人宅	毎週日曜日 13:00～16:00	25名	無料	ふれあい喫茶 コーヒー(100円)	
		すく	漁師町老人クラブ	内町コミュニティセンター	随時	30名	—	清掃・趣味の講座	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	西汐見町	いき百	汐見町グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	金曜日 13:30～	7名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
内 町	馬場町	すく	馬場町老人クラブ	内町消防コミュニ ティセンター	随時	30名	—	運動会参加・清掃・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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	山下町	すく	山下町老人クラブ	やまて会館	随時	40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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	大工町	いき百	大工町クラブ	やまて会館 (2Fラウンジ)	火曜日 13:00～	17名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	大工町クラブ	大浜公園など	随時(年12回) 9:00～10:00	10名	無料	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
		すく	大工町寿会	内町消防コミュニ ティセンター	随時	30名	—	運動会参加・清掃・善意の日啓発活動・防災研修会・ 人権研修会・趣味の講座・ウォーキング	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	大工町 馬場町	いき百	大馬グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	木曜日 13:00～	12名	無料		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 (2Fラウンジ)	水曜日 14:30～	8名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	小路谷	いき百	小路谷老人クラブ	小路谷公民館	月曜日 13:30～	10名	無料		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	毎週月曜日 13:30～15:00	40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
		すく	小路谷老人クラブ	小路谷公民館	随時	40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	すこやかクラブ洲本 ☎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	火曜日 13:30～	6名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	内通町老人クラブ	内通老人憩いの 辻本嘉三郎会館	随時	40名	—	運動会参加・喫茶・料理教室・食事会	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	船場町	いき百	船場町グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	金曜日 14:30～	8名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
内 町	船場町	サロン	せんば・サロン	淡路クッキング スクール	日曜日(年12回) 11:00~14:00	15名	300円	地域住民の交流の場(食事会・茶話会など)	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		すく	船場町老人クラブ	内町消防コミュニ ティセンター	随時	50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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
外 町	外町 全体	いき百	百歳体操交流会	洲本中央公民館	日曜日 10:00~	30名	無料	*どなたでも参加可能	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			すっともシニア	SupportSquare ともす (Jモト 56商店街内)	火曜日 10:00~	8名	無料	*どなたでも参加可能	
			ビハーラとも	ビハーラの家 (浄光寺)	火曜日 14:00~	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 *どなたでも参加可能 *毎月第4火曜日は、11:30~昼食付(350円)	
			NPO法人 知恵の和	ヘルスケアレスト ラン知恵の和	月・水・金曜日 13:15~	5名	無料	*どなたでも参加可能 *11:00~昼食(500円)要連絡	
		サロン	外町愛育班健康教室	洲本中央公民館	木曜日(年12回) 12:00~14:00	35名	200円	地域住民の交流の場(友愛訪問、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	町内各会場	水曜日(年6回) 11:00~12:30	120名	200円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布	
		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	15名	350円	地域住民の交流の場(会食、ミニコンサート等) ※いきいき百歳体操も実施しています。	
		その他	まちの保健室	プラチナプラザ (Jモト 56商店街内)	第2金曜日 13:00~15:00	—	—	—	
	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	かみかみ百歳体操、その他の体操実施	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) 11:50~15:00	12名	300円	地域住民の交流の場(健康講座など)	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
すく		西紺屋町老人クラブ	金光教洲本教会	随時	30名	—	運動会参加・世代間交流・清掃・趣味の講座	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877	

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
外 町	東幸町	サロン	幸会	こみち食堂	木曜日(年6回) 18:00~20:00	10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
	中幸町	すく	中幸町老人会	みんなの家 本町6丁目	随時	30名	—	友愛訪問・趣味の講座・防災研修・ウォーキング	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	西築地町	いき百	西築地町老人クラブ	江国寺・本堂	水曜日 10:00~	7名	無料	GENKIすもっと体操、その他の体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	西築地町老人クラブ	江国寺・本堂	随時	70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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	川傍町	サロン	てらまちクラブ	(活 動 休 止 中)					社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
	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~	5名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	常盤町いきいきサロン	常盤町 みんなの家	随時(年6回) 13:00~15:00	10名	—	地域住民の交流の場(交流会など)	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		すく	常盤町老人クラブ	常盤町 みんなの家	随時	40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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	塩屋筋	いき百	ひまわり	エレガンスビル	金曜日 18:30~	10名	無料	かみかみ百歳体操実施	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	毎週金曜日 18:30~20:00	10名	随時	地域住民の交流の場(茶話会など) 百歳体操開始前・終了後に実施	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	随時(年12回) 9:30~12:00	10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
		給食	ふれあい給食山崎地区	(活 動 休 止 中)					
	中島	いき百	下町会	中島公民館	金曜日 13:30~	15名	年会費 有	体操後、昔遊びを実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
物 部	本村	いき百	本村町内会百歳体操	本村会館	火曜日 10:00～	12名	無料	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	本村ふれあいサロン なごやか	本村会館	第3水曜日 10:00～12:00	10名	500円～ 1,000円	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
	馬木	サロン	馬木ふれあい いきいきサロン	(活動休止中)				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	物部県住 コミュニティプラザ	火曜日 10:00～	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 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4火曜日 10:00～11:00	10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～	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 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3回) 10:00～12:00	30名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布 社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		サロン	仲山水いきいきサロン	仲山水会館	月曜日(随時) 9:00～11:00	20名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など)
	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 13:00～	12名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	川西	いき百	川西みどり会	川西公会堂	火曜日 9:30～	30名	無料	かみかみ百歳体操、GENKIすもっと体操等実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			ヘルスケアクラス	川西公会堂	金曜日 19:00～	10名	無料	その他の体操実施
		給食	ふれあい給食川西地区	川西公会堂	随時(年8回) 11:30～12:30	60名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 *会食 社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
上 物 部	川西	サロン	川西サロン	川西公会堂	毎週木曜日 13:30~15:00	10名	200円	地域住民の交流の場(茶話会、囲碁ボールなど) ふれあい喫茶	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		すく	川西みどり会	川西公会堂	—	120名	—	世代間交流・勉強会・百歳体操・ハイキング・敬老祝 い会・旅行・男の料理教室・モルック・定時制、支援学 校生徒との交流	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
千 草	千草 全体	いき 百	千草すみれ会	千草公民館	火曜日 10:00~	5名	無料	かみかみ百歳体操実施 ※どなたでも参加可能	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			千草ひまわり	千草公民館	木曜日 13:30~	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 ※どなたでも参加可能	
		元気	元気はつらつ教室	千草公民館	第3水曜日(年12回) 10:00~11:30	20名	無料	*どなたでも参加可能 【内容】健康相談、運動療法/音楽療法	
		給食	ふれあい給食千草地区	千草公民館	第3月曜日(年6回) 9:00~15:00	15名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 *会食	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
	野旦田	すく	野旦田老人クラブ	野旦田公会堂	—	50名	—	清掃・防災学習・世代間交流・交通安全教室・ウォー キング	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	上田原	すく	上田原老人クラブ	上田原 老人憩いの家	—	60名	—	清掃・世代間交流・防災研修会・健康教室	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	猪鼻	すく	猪鼻老人クラブ	猪鼻公会堂	—	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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	中村	すく	中村老人クラブ	中村公会堂	—	50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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	東	すく	千草東老人クラブ	東公会堂	—	30名	—	世代間交流・清掃・喫茶・防災研修会・趣味の講座・ 料理教室	すこやかクラブ洲本 ☎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~	13名	無料	かみかみ百歳体操実施	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 13:00~15:00	15名	100円	地域住民の交流の場(食事会・遠足など)	社会福祉協会洲本支部 ☎26-0022

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
千 草	青葉台	サロン	サロンロングライフ	青葉台 自治会館	第1金曜日 10:30~12:00	10名	随時	地域住民の交流の場(茶話会・レクリエーションなど)	社会福祉協会洲本支部 ☎26-0022
		すく	青葉台老人クラブ	青葉台 自治会館	—	40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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
加 茂	加茂 全体	いき百	加茂地域県民交流広場	上桑間会館	土曜日 13:30~	13名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		給食	ふれあい給食加茂地区	(秋頃より再開予定)					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	概ね第3月曜日 13:30~15:30	10名	無料	*どなたでも参加可能 【内容】健康相談、音楽療法/運動療法	在宅介護支援センター加茂 ☎26-0801
	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	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	里すこやかクラブ	里公会堂	—	60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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	大森谷	すく	大森谷老人クラブ	大森谷憩いの家	—	60名	—	清掃・友愛訪問・趣味の講座・営農教室・ウォーキング	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	下内膳	いき百	下内膳すこやかクラブ	下内膳会館	火曜日 10:00~	12名	無料		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 10:00~12:00	13名	無料	年間費(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
		給食	ふれあい給食下内膳地区	加茂公民館	火曜日(年3回) 11:30~14:00	13名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 *お弁当を配布	
	上桑間	すく	桑間老人クラブA	上桑間公会堂	毎週土曜日 13:30~	40名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・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、子ども見守り活動、いき百	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
加 茂	上桑間	すく	桑間老人クラブB	薬師集会所	囲碁ボール 毎水13:30～ 和太鼓 毎月14:00～	30名	—	運動会参加・清掃・友愛訪問・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、子ども見守り活動、いき百	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	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
納	納	いき百	納老人クラブ	納会館	木曜日 10:00～	15名	無料	その他の体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	納老人クラブ	納会館	—	70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・ウォーキング・モルック	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
大 野	大野 全体	いき百	いきいき百歳体操 陽だまり愛好会	大野陽だまり館	水曜日 10:00～	20名	1カ月 100円	かみかみ百歳体操、ラジオ体操実施 ※どなたでも参加可能	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			大野公民館百歳体操	大野公民館	木曜日 9:45～	13名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	
		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) 11:00～12:00	25名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布	
	大野下	サロン	大野白髭サロン	大野白髭会館	随時(年18回) 11:00～17:00	25名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(健康講座、お出かけなど)	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
	宇原	いき百	宇原のじぎくクラブ	宇原会館	月曜日 10:00～	10名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	宇原のじぎくクラブ	宇原会館	第2月曜日 10:50～11:50	10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
		すく	宇原老人クラブ	宇原コミュニティ プラザ	—	70名	—	運動会参加・清掃・世代間交流・平成学園・健康教室・百歳体操	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
大 野	戎ヶ丘	いき百	戎ヶ丘老人クラブ	戎ヶ丘会館	水曜日 10:00～	25名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	戎ヶ丘サロン	戎ヶ丘会館	随時 13:30～15:30	16名	—	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
	宇原県住	いき百	宇原県住体操クラブ	1号棟106号室	火曜日 10:00～	8名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	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～	20名	無料	かみかみ百歳体操実施 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	12名	500円	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
潮	塩屋	いき百	塩屋笑の会	塩屋会館	火曜日 13:00～	5名	無料	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		元気	元気はつらつ教室	洲本庁舎 (4階会議室)	第1木曜日 10:00～11:30	25名	無料	
		その他	リハビリ教室	みなと元気館	火曜日 9:00～11:30 火・水曜日 13:00～16:00	20名	無料	
		サ ロ ン	洲本リハビリ友の会	みなと元気館	月曜日(月1回) 10:00～15:00	12名	12名	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
			筋力アップサークル	みなと元気館	毎週木曜日 8:40～11:30	75名	500円	
		すく	塩屋老人クラブ	塩屋会館	—	40名	—	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	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 13:00～ (7.8.9月 10:00～)	15名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	炬口北花壇サロン	炬口公民館	第3日曜日(年12回) 7:00～8:30	10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

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
潮	宇山	いき百	宇山いきいき百歳体操	宇山会館	月曜日 13:30～	13名	無料	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サ ロ ン	愛宕クラブ	宇山公会堂	毎週月曜日 13:30～15:00	20名	月300円	地域住民の交流の場(茶話会・清掃活動など)
			健康麻雀サロン	個人宅	水曜日(年12回) 13:00～14:30	6名	100円	地域住民の交流の場(茶話会・健康麻雀など)
			うやま花の会	宇山花壇	第1土曜日 8:00～9:00	20名	—	年会費(1,000円) 地域住民の交流の場(茶話会など)
			うやまさろん	個人宅	土曜日(随時) 13:00～15:00	12名	200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	宇山公会堂	月曜日(年6回) 11:30～13:00	22名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 *お弁当会食
		すく	宇山百杖会	宇山公会堂	—	40名	—	世代間交流・清掃・喫茶・健康教室・人権研修会・趣味の講座
	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～	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 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	300円	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
		すく	すこやかクラブ下加茂	下加茂会館	—	60名	—	清掃・交通パトロール・行政懇談会・趣味の会・防災 研修会・ウォーキング・餅つき すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
安 乎	安乎 全体	給食	ふれあい給食安乎地区	安乎公民館	随時(年4回) 10:00～11:30	15名	300円	ひとり暮らし高齢者対象 *お弁当を配布 社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
	山田原	すく	山田原老人クラブ	山田原公会堂	—	30名	—	清掃・友愛訪問・運動会参加・防災学習会・趣味の講 座・ウォーキング・健康教室 すこやかクラブ洲本 ☎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 8:35～	17名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
安 平	古宮	すく	古宮老人クラブ	古宮コミュニティ プラザ	—	70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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	中田	いき百	なかよし	中田安心コミュニティ プラザ	水曜日 10:30～	10名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	中田老人クラブ	中田安心コミュニティ プラザ	—	70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・ウォーキング・運動会参加	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	南	いき百	安乎南いきいき百歳体操	南公会堂	月曜日 9:00～	6名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	南ふれあい・いきいきサロン	南公会堂	土曜日(年12回) 13:30～14:30	20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
	浜	いき百	さざなみクラブ	浜公会堂	火曜日 14:00～	20名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	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	随時 13:00～15:00	25名	—	年会費(1,000円) 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
		すく	安乎浜老人クラブ	浜公会堂	—	40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・囲碁ボール	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	宮野原	いき百	宮野原元気クラブ	宮野原公会堂	木曜日 10:00～	10名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	宮野原老人クラブ	宮野原公会堂	—	90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	すこやかクラブ洲本 ☎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	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施 ＊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	(活 動 休 止 中)					社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		サロン	中川原いきいきサロン	中川原集会所	随時(年14回) 10:00～12:00など	20名	—	年会費(1,200円) 地域住民の交流の場(清掃活動・食事会など)	

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
中 川 原	中川原 全体	サロン	中川原ふれあい喫茶	中川原公民館など	毎週木曜日 9:00～11:00	20名	随時	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
	厚浜	いき百	厚浜元気クラブ	(活 動 休 止 中)					洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	ニツ石	いき百	ニツ石百歳体操の会	ニツ石公会堂	火曜日 9:00～	15名	無料	かみかみ百歳体操実施実施	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17日 13:00～15:30	10名	200円	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
			ふれあいサロンの会	ニツ石公会堂	火曜日(年6回) 10:00～12:00	15名	無料	地域住民の交流の場(茶話会など)	
	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～	8名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
由 良	由良 全体	いき百	由良公民館 いきいき百歳体操	由良公民館	火曜日 10:00～	30名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		元気	元気はつらつ教室	由良公民館	第2月曜日 13:30～15:30	15名	無料	*どなたでも参加可能 【内容】健康相談、音楽療法/運動療法	在宅介護支援センター由良 ☎27-0146
		給食	ふれあい給食由良地区	由良公民館	随時(年5回) 11:00～11:30	40名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
	内田	いき百	内田明神クラブ	プラザ内田	水曜日 10:00～	20名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	天川	いき百	すこやかクラブ天川	天川集会所	水曜日 9:30～	10名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	お茶しましょう！会	天川クラブ	第2火曜日 11:00～12:30	30名	650円	地域住民の交流の場(食事会など) ※会食なし	社会福祉協議会洲本支部 ☎26-0022
		すく	天川老人クラブ	天川集会所	—	30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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
由良	四丁目	いき百	ハマボウの会	由良四丁目会館 老人憩いの家	水曜日 10:00～	30名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	ハマボウの会	四丁目 老人憩いの家	第2火曜日 10:00～12:00	20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
	紺屋町	いき百	紺屋町老人会	紺屋町会館	木曜日 10:00～	7名	無料	かみかみ百歳体操実施 洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		すく	紺屋町老人クラブ	紺屋町会館	—	50名	—	清掃・友愛訪問・ウォーキング すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	南	すく	由良南老人クラブ	由良公民館	火曜日(随時) 10:00～	60名	—	清掃・趣味の講座・お花見・年末のイベント(味噌作り・鉢植え) すこやかクラブ洲本 ☎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 10:00～15:30	15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 10:00～16:00	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 いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 元気→元気はつらつ教室 その他→その他自主グループ

【五色地区】

地区名		種別	グループ名	場 所	開 催 日	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先
五色全体		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 10:00～11:30	10名	無料	*どなたでも参加可能 【内容】健康相談、運動療法/音楽療法	在宅介護支援センター中 川原☎28-0321
		その他	おれんじランプ ごしき	旧たかたクリ ニック	第3金曜日 10:00～11:30	10名	200円	地域住民交流の場(茶話会など) *コーヒーとおやつセット 200円	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	Zakkury	西田荘	日曜日(月1回) 10:00～15:00	10名	無料	障害のある子供達と家族が集える場と地域住民の 交流の場(食事会など)	社会福祉協議会五色支部 ☎35-1166
都 志	大浜	いき百	えびすサロン	大濱俱樂部	月曜日 9:00～	10名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	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	曜日未定(月1回) 9:00～11:00	15名	1,000 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～	10名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	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	毎週火曜日 14:30～15:30	10名	随時 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	おおみやクラブ	大宮 ふるさと会館	木曜日 9:00～	11名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	万歳	いき百	万歳体操グループ	万歳公民館	金曜日 13:00～	9名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	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	金・日曜日(年12回) 10:30～14:00	6名	700円/月 (12月のみ 1,000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
	新在家	いき百	新在家すこやかサロン	新在家コミュニ ティプラザ	木曜日 13:30～	15名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所 ☎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	曜日不定(年6回) 11:30～14:00	17名	無料	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

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
都 志	新在家	サロン	新在家輝サロン	新在家コミュニ ティプラザ	日曜日(年6回) 12:00~14:00	11名	随時 2,000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
	角川	いき百	角川いきいきサロン	角川 ふるさと会館	水曜日 9:30~	12名	無料	かみかみ百歳体操実施	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	水曜日(随時) 9:00~11:30	15名	随時	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会五色支部 ☎35-1166
	大日	いき百	大日ひまわり	(活 動 休 止 中)					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	木曜日 13:30~	10名	無料	かみかみ百歳体操、器具を使った体操実施 *どなたでも参加可能	
			すずめ百まで体操 クラブ		土曜日 9:30~	10名	無料	かみかみ百歳体操、器具を使った体操実施 *どなたでも参加可能	
		サロン	大日いきいきサロン	大日コミュニ ティ プラザ	土曜日(年6回) 11:00~15:30	7名	1,500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
			筋力アップサークル	五色トレーニング センター	毎週水曜日 9:45~12:00	20名	月500円	ウォーキング、器具を使った体操等	
鮎 原	鮎原 全体	いき百	いきいきクラブ	中山間総合活性化 センター	木曜日 14:00~	9名	無料	*どなたでも参加可能	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
			元気クラブ	鮎原公民館	木曜日 14:00~	10名	無料	かみかみ百歳体操実施 *どなたでも参加可能	
	塔下	いき百	塔下いきいきクラブ	塔下公会堂	火曜日 9:30~	10名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	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12回) 9:00~	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
	下	サロン	弁天サロン	下安心コミュニ ティプラザ	土曜日(年6回) 11:00~13:00	10名	随時 1,000円	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

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
鮎 原	葛尾	サロン	サロン竜宝寺	竜宝寺集会所・ 多賀の浜別荘	日・火曜日(年12回) 10:00～15:00	20名	随時 2,000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
	西	いき百	彗星クラブ(鮎原西)	西ふるさと会館	日曜日 10:00～	8名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	毘沙門サロン	西ふるさと会館	毎週水・日曜日 10:00～12:00 (時折14:00～)	6名	無料	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
	宇谷	サロン	宇谷いきいきサロン	宇谷 コミュニティセンター	月曜日(年12回) 10:00～16:00	10名	1,000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
	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 9:00～	5名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	若鮎サロン	(活 動 休 止 中)					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 12:30～	15名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操実施 ＊どなたでも参加可能	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 12:30～16:00	12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
広 石	広石 全体	いき百	ほほえみ百歳体操	みやまホール	木曜日 14:00～	8名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	ほほえみ喫茶	みやまホール	第2木曜日(年12回) 14:30～16:00	8名	100円	地域住民の交流の場(カラオケ喫茶など)	社会福祉協議会五色支部 ☎35-1166
	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) 11:00～15:00	8名	随時	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
		すく	広石上老人クラブ	広石上公会堂	—	40名	—	清掃・運動会参加・世代間交流・交通安全研修・パークゴルフ・グラウンドゴルフ	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	中	サロン	ほほえみサロン中	広石中公会堂	曜日不定(年12回) 13:00～15:00	6名	随時 200円	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

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 洲本 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	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先	
広 石	中	すく	広石中老人クラブ	広石中公会堂	—	30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	すこやかクラブ洲本 ☎24-5877
	北	サロン	ほほえみサロン北	広石北公会堂	曜日未定(年6回) 13:30～16:00	4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
鳥 飼	上	いき百	鳥飼上いきいきクラブ	鳥飼上公会堂	日曜日 8:00～	6名	無料		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	鳥飼上公会堂	金曜日(年6回) 10:00～13:00	20名	随時 1,000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
	中	サロン	ごくらくサロン	鳥飼中組公会堂	日曜日(年12回) 10:00～14:00	8名	500円	地域住民の交流の場(カラオケなど)	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 舟だんじり伝承館	金曜日 13:30～	15名	無料	その他の体操実施	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48回) 13:00～14:00	15名	随時	地域住民の交流の場(食事会など)	社会福祉協議会五色支部 ☎35-1166
	鳥飼浦 (浜)	いき百	鳥飼浜いきいきクラブ	實盛神社集会所	月曜日 9:15～	8名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
	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～	5名	無料	かみかみ百歳体操実施	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	土曜日 9:00～	6名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
堺	上堺	いき百	100歳体操クラブ	上堺ふるさと 会館	月曜日 13:30～	10名	無料		洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600
		サロン	片山牧場	片山牧場	毎週日曜日 9:00～12:00	50名	無料	地域住民交流の場(ユニバーサル卓球、お譲り交換会など)	社会福祉協議会五色支部 ☎35-1166
	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 13:15～	5名	無料	かみかみ百歳体操実施	洲本市役所介護福祉課 ☎26-0600

略称について いき百→いきいき百歳体操 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 すく→すこやかクラブ 元氣→元氣はつらつ教室 その他→その他自主グループ

種別	グループ名	場 所	開 催 日	概ね 参加人数	参加費	備 考	問合せ先																			
生涯 学 習	老人大学 淡路学園	中山間総合活性化 センター	火曜日(年10回)	-	年3,000円 別途費用あり	9:30～10:45 教養講座 11:00～12:30 専門講座(生活文化または生涯学習を選択)	中山間総合活性化センター ☎32-1211																			
	高齢者いきがい教室	中山間総合活性化 センター	各教室により 月1～3回実施	-	3ヶ月分 会費制	【教室内容】 水墨画、詩吟、囲碁、カラオケ、書道、健康体操、陶芸、 コーラス、社交ダンス、卓球バレー																				
料 理	男の居場所「団ディーズ」	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																			
公民館講座	各公民館の公民館講座については、直接お問い合わせ下さい。																									
	<table><tr><td>【洲本中央公民館】 22-1280</td><td>【中川原公民館】 28-1024</td><td>【五色中央公民館】 33-1930</td><td>【広 石 公 民 館】 35-0214</td></tr><tr><td>【千 草 公 民 館】 23-0516</td><td>【由 良 公 民 館】 27-2167</td><td>【都 志 公 民 館】 33-0388</td><td>【鳥 飼 公 民 館】 34-0924</td></tr><tr><td>【加 茂 公 民 館】 24-4783</td><td></td><td>【鮎 原 公 民 館】 32-0382</td><td>【堺 公 民 館】 35-0902</td></tr><tr><td>【大 野 公 民 館】 24-3602</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>【安 乎 公 民 館】 28-0007</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> *五色地区の公民館講座についてのお問い合わせは、五色中央公民館(33-01930)にお願いしま							【洲本中央公民館】 22-1280	【中川原公民館】 28-1024	【五色中央公民館】 33-1930	【広 石 公 民 館】 35-0214	【千 草 公 民 館】 23-0516	【由 良 公 民 館】 27-2167	【都 志 公 民 館】 33-0388	【鳥 飼 公 民 館】 34-0924	【加 茂 公 民 館】 24-4783		【鮎 原 公 民 館】 32-0382	【堺 公 民 館】 35-0902	【大 野 公 民 館】 24-3602				【安 乎 公 民 館】 28-0007		
【洲本中央公民館】 22-1280	【中川原公民館】 28-1024	【五色中央公民館】 33-1930	【広 石 公 民 館】 35-0214																							
【千 草 公 民 館】 23-0516	【由 良 公 民 館】 27-2167	【都 志 公 民 館】 33-0388	【鳥 飼 公 民 館】 34-0924																							
【加 茂 公 民 館】 24-4783		【鮎 原 公 民 館】 32-0382	【堺 公 民 館】 35-0902																							
【大 野 公 民 館】 24-3602																										
【安 乎 公 民 館】 28-0007																										