



つどいの場 一覧



【目次】

(内町・外町・物部・上物部・千草)	(加茂・納・大野)	(由良・上灘)
・内町地区 P.2~4	・加茂地区 P.8~9	・由良地区 P.13~14
・外町地区 P.4~5	・納地区 P.9	・上灘地区 P.14
・物部、上物部地区 P.5~6	・大野地区 P.9~10	
・千草地区 P.7	(潮・安乎・中川原)	(五色地域)
	・潮地区 P.10~11	・都志地区 P.15~16
	・安乎地区 P.11~12	・鮎原地区 P.16~17
	・中川原地区 P.13	・広石地区 P.17
		・鳥飼、堺地区 P.18
		・その他(公民館活動、料理教室) P.19

【掲載状況】

いきいき百歳体操	79グループ	ふれあい給食	13会場	元気はつらつ教室	5教室
ミニデイサービス	7会場	ふれあいサロン	69サロン	老人クラブ	41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 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	概ね参加人数	参加費	備考	問合せ先	
内町	いき百	泉グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	水曜日 13:00～	10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	
		生励会	やまて会館 (2Fラウンジ)	土曜日 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		
		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		
	内町全体	サロン	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	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			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5回) 11:30～12:30	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(要相談) *いき百も実施しています。		
		一粒の会	未定						
	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	10名	無料	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	毎週月曜日 10:00～15:00	25名	無料	ふれあい喫茶 コーヒー(100円)	
	老ク	漁師町老人クラブ	内町コミュニティセンター	随時	50名	—	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	
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～	6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	
馬場町	老ク	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・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	

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ先	
内 町	山下町	老ク	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	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 (2Fラウンジ)	火曜日 13:00～	20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)	10名	随時	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
		老ク	大工町寿会	内町消防コミュニ ティセンター	随時	45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	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 (2Fラウンジ)	木曜日 13:00～	14名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	細工町	いき百	細工町町内会グループ	やまて会館 (2Fラウンジ)	水曜日 14:30～	9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	細工町ことぶきサロン	辻本会館	水曜日(年6回)	10名	随時	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
	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～	8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	月曜日 13:30～15:00	10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
		老ク	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	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 13:40～	6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
		老ク	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	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 (2Fラウンジ)	金曜日 15:00～	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 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	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	200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
	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
外町	外町 全体	サロン	外町愛育班健康教室	洲本中央公民館	木曜日(年9回) 12:00~14:00	40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4回) 11:00~13:00	65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4火曜日 11:30~15:00	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 (コモト'56商店街内)	第2金曜日 13:00~15:00	—	—	—	
		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~	25名	無料	*どなたでも参加可能	
	いき百	ビハーラとも	ビハーラの家 (浄光寺)	火曜日 14:00~	12名	無料	かみかみ百歳体操実施 *どなたでも参加可能(要相談) *毎月第4火曜日は、11:30~昼食付(350円)	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~	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	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	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
		老ク	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	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	木曜日(年6回) 18:30~20:30	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

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
外 町	中幸町	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	西築地町	いき百	西築地町老人グループ	江国寺・本堂	水曜日 14:00～	8名	無料	GENKIすもっと体操実施	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	川傍町	サロン	てらまちクラブ(活動休止)						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～	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
		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)	10名	随時	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
		老ク	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	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	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	毎月14日(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)						
	中島	いき百	下町会	中島公民館	金曜日 13:30～	18名	年会費 1,000円		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	本村	いき百	本村町内会百歳体操	本村会館	火曜日 10:00～	15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 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	概ね参加人数	参加費	備考	問合せ	
物部	本村	サロン	本村いきいきサロン なごやか	本村会館	毎週木曜日 10:00～12:00	10名	随時	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	馬木会館	随時(年6回) 13:00～15:00	25名	随時	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	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 11:30～13:00	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5回) 11:00～13:00	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(年6回) 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～	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
		いき百	川西みどり会	川西公会堂	火曜日 9:30～	35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
			ヘルスケアクラス	川西公会堂	金曜日 19:00～	10名	無料	しゃきしゃき体操実施	
	川西	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	50名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※お弁当を配布(今後、会食予定)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		サロン	川西サロン	川西公会堂	毎週木曜日 10:00～15:00	35名	—	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(コーヒー:100円)	
		老ク	川西みどり会	川西公会堂	—	140名	—	世代間交流・花壇手入れ・オレオレ詐欺学習会・茶話会・グラウンドゴルフ・歴史講座・ゲーム大会・ハイキング・夜間学校・特別支援学校の生徒との交流	

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
千 草	千草 全体	いき百	千草公民館	千草公民館	木曜日 13:30～	12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
		いき百	千草すみれ会	千草公民館	火曜日 10:00～	7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	15名	無料	【内容】運動療法、音楽療法 【持ち物】運動できる服装・飲み物	
		給食	ふれあい給食千草地区	千草公民館	土曜日(年5回) 10:30～12:00	20名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 *会食	
	野旦田	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	上田原	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	猪鼻	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	中村	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	東	老ク	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	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～	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	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)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			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)	
	老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】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 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	概ね参加人数	参加費	備考	問合せ	
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～	12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	未定				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	25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・飲み物	【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 9:30～	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	つどいの里	里公会堂	毎月8日(年12回) 10:00～12:00	10名	—	年会費(500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
		老ク	里老人クラブ	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	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～	7名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	下内膳	いき百	すこやかクラブ下内膳	下内膳会館	火曜日 10:00～	20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	15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) 10:00～11:00	25名	300円	ひとり暮らし高齢者の方対象 ※会食	
	上桑間	老ク	桑間老人クラブA	上桑間公会堂	いき百土曜日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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
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		

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
加茂	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	
		いき百	納いきいき百歳	納会館	木曜日 10:00～	15名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	
納	納	老ク	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・ペタンク・ウォーキング	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877	
		いき百	大野公民館百歳体操	大野公民館	木曜日 9:50～	13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	
大野	大野 全体	ミニ	大野ひまわりの会	大野陽だまり館	第3月曜日 10:00～13:30	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5回) 11:00～12:30	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	
	大野下	サロン	大野白髭サロン	大野白髭会館	随時(年17回) 11:00～17:00	40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	のじぎくクラブ	宇原会館	月曜日 10:00～	16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	宇原コミュニティ プラザ	第2月曜日 10:30～12:00	15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	
		老ク	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・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	戒ヶ丘	いき百	戒ヶ丘老人クラブ	戒ヶ丘会館	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	戒ヶ丘サロン	戒ヶ丘会館	第2.4木曜日(年12回) 13:30～15:30	15名	随時	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	宇原県住	いき百	宇原県住体操クラブ	県住集会所	火曜日 9:50～	7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

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 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	概ね 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～	10名	無料	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	毎月第3水曜日 11:00～13:00	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)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
	池田	老ク	池田老人クラブ	池田公会堂	—	60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	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	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老ク	新村老人クラブ	新村公会堂	—	70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	老ク	木戸老人クラブ	木戸憩いの家	—	50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
潮	塩屋	いき百	塩屋笑の会	塩屋会館	火曜日 13:00～	7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	【内容】音楽療法、運動療法 【持ち物】運動できる服装・飲み物	
	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	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(*要相談)		
		リハビリ友の会	みなと元気館	概ね月曜日			調理実習他		
	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	
	老ク	塩屋老人クラブ	塩屋会館	—	40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	
	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

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
潮	炬口	サロン	炬口北花壇サロン	炬口公民館	第3日曜日(年12回) 8:00~9:30	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
	宇山	いき百	宇山いきいき百歳体操	宇山会館	月曜日 13:30~	21名	無料	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	うやま花の会	宇山交番前 屋外広場	第1土曜日 8:00~9:30	20名	—	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
			うやまさろん	個人宅	第1土曜日 13:00~15:30	15名	200円	地域住民の交流の場(茶話会・お出かけなど)	
			愛宕サロン	宇山公会堂	毎週月曜日 13:30~15:00	20名	月200円	地域住民の交流の場(茶話会・清掃活動など)	
		給食	ふれあい給食宇山地区 (活動休止)						
		老ク	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	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~	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	ふれあいレディース 下加茂	下加茂公会堂	日曜日(年6回) 13:30~16:00	10名	200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
		老ク	下加茂寿楽会	下加茂公会堂	—	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・ゲートボール・ウォーキング・餅つき	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) 10:00~11:30	35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	老ク	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	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	随時(年6回) 11:30~14:00	30名	無料	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

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
安 平	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 8:30～	16名	無料	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	中田	いき百	なかよし	中田安心コミュニ ティープラザ	水曜日 10:30～	10名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老ク	中田老人クラブ	中田安心コミュニ ティープラザ	—	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	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～	8名	無料		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	水曜日(年12回) 13:30～15:00	20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)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
		老ク	安乎南老人クラブ	南公会堂	第3水曜日 13:30～	70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 13:30～	15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	月曜日(年11回) 11:30～15:00	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
		老ク	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・ベタンク	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	宮野原	いき百	宮野原百歳体操クラブ	宮野原公会堂				休止中	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】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 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	概ね参加人数	参加費	備考	問合せ	
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)						
		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)	社会福祉協議会 【洲本支部】26-0022
			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	15名	随時	ふれあい喫茶 コーヒー(100円)	
	厚浜	いき百	厚浜元気クラブ	厚浜集会所	火曜日 9:00～	6名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
	二ツ石	いき百	百歳体操同好会	二ツ石公会堂	火曜日 9:00～	20名	無料		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 13:30～15:30	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
			ふれあいの会	二ツ石公会堂	火曜日(年6回) 10:00～11:30	10名	100円	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～	22名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	
由良	由良全体	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
		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	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
	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～	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	
	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		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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
由良	天川	いき百	天川老人会	天川クラブ	水曜日 9:30～	12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	お茶しましょう！会	天川クラブ	毎月第2火曜日 11:30～12:00	40名	550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
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	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～	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	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～	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
		老ク	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】24-5877
	南	老ク	由良南老人クラブ	由良公民館	火曜日 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)	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	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 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 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 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	概ね参加人数	参加費	備考	問合せ	
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 10:00～12:00	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・飲み物	【在宅介護支援センター中川原】28-0321	
	サロン	うまカフェ	五色ホースクラブ	随時(土日祝 年48回)	25名	有料	喫茶サロン *誰でも参加可能	社会福祉協議会 【五色支部】35-1166	
都志	大浜	いき百	大浜いきいき百歳体操	大濱倶楽部	月曜日 9:00～	16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)	25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	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	火曜日 14:30～16:00	15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 8:40～	13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	万歳サロン百歳体操	万歳公民館	金曜日 13:00～	7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	曜日未定(年12回)	17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	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 【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)	18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
			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)	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
	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～	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

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
都 志	角川	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)	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
	大日	いき百	大日ひまわり	大日コミュニティ プラザ				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 13:00～	7名	無料	かみかみ百歳体操、器具を使った体操実施 *誰でも参加可能	
			すずめ百まで体操 クラブ		土曜日 9:00～	20名	無料	かみかみ百歳体操、しゃきしゃき体操、器具を使った 体操実施 *誰でも参加可能	
	大日	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)	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
			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～	30名	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～	5名	無料		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～	8名	無料	かみかみ体操実施	
	塔下	いき百	塔下いきいきクラブ	塔下公会堂	火曜日 9:00～	12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)	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	下ふるさと会館	曜日未定(年6回)	15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12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
	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

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
鮎原	西	サロン	毘沙門サロン	西ふるさと会館	毎週日曜日	10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
	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 10:00～	8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 9:00～	6名	無料		洲本市役所 【介護福祉課】26-0600
		サロン	若鮎サロン(休止)	未定					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(2週に1回)、しゃきしゃき体操実施 *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	20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～	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
	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)	8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	—	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	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)	13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	第2木曜日(年12回)	10名	有料	地域住民の交流の場(カラオケ喫茶など)	
		老人	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	洲本市老人クラブ連合会 【事務局】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)	8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	

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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ	
鳥飼	上	いき百	カミサマクラブ	鳥飼上組クラブ	日曜日 9:00～	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(年6回)	10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 13:30～	15名	無料	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)	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 9:00～	15名	無料	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
	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～	7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
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 9:00～	5名	無料	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600		
堺	上堺	いき百	堺公民館グループ				休止中	洲本市役所 【介護福祉課】26-0600	
		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		
	サロン	元気やさかい 東西サロン(休止)	東集会所					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～	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 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	概ね 参加人数	参加費	備考	問合せ															
そ の 他	サロン	Zakkury	西田荘	曜日未定	20名	有料	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															
	料理	男性料理教室 (コロナ禍休止中)	【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「団ディース」	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															
	生涯学習	老人大学 淡路学園	中山間総合活性化 センター	年10回(火曜日)	-	年間3000円 (別途学習 費等必要な 場合あり)	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 【五色中央公民館】 33-1930															
		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																
	<p>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。</p> <table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="width:33%;">【洲本中央公民館】 22-1280</td> <td style="width:33%;">【中川原公民館】 28-1024</td> <td style="width:33%;">【五色中央公民館】 33-1930</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> </tr> <tr> <td>【加茂公民館】 24-4783</td> <td></td> <td>【鮎原公民館】 32-0382</td> </tr> <tr> <td>【大野公民館】 24-3602</td> <td></td> <td>【広石公民館】 35-0214</td> </tr> <tr> <td>【安平公民館】 28-0007</td> <td></td> <td>【塚公民館】 35-0902</td> </tr> </table> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>* 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)にお願いします。</p> </div>									【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	【千草公民館】 23-0516	【由良公民館】 27-2167	【都志公民館】 33-0388	【加茂公民館】 24-4783		【鮎原公民館】 32-0382	【大野公民館】 24-3602		【広石公民館】 35-0214	【安平公民館】 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																					
【千草公民館】 23-0516	【由良公民館】 27-2167	【都志公民館】 33-0388																					
【加茂公民館】 24-4783		【鮎原公民館】 32-0382																					
【大野公民館】 24-3602		【広石公民館】 35-0214																					
【安平公民館】 28-0007		【塚公民館】 35-0902																					