



明石市 自主グループ活動 一覧



(東部版)

～身近で気軽に参加できる、みんなで一緒に体操ができる場のご紹介～

自主グループは、人とのつながりを大切にしながら活動しています。

「フレイル予防」という言葉を最近よく耳にするようになりました。フレイルとは心と身体の働きが弱くなった状態をいいます。支援を必要とする状態にならないためには、体を動かすことが必要です。

体操をして体力を維持することと同様に、仲間と会ってお話することも心の健康を保ち、フレイル予防する上でとても重要です。心と身体の健康を保つために自主グループ活動に参加してみませんか？



地域総合支援担当では、地域での活動が、健康づくりの場・地域住民が集う場・友人や隣人との憩いの場となるように、支援を行っています。



健康の維持、増進は仲間と楽しく！



市内には、たくさんの自主グループが活動しています！
仲間と一緒に活動することで、地域での交流が深まり、明るく元気になったという方も多くおられます。

また、長く体操を続けている方は、同年代の方よりも生活機能（活動的な生活を送るために必要な、心・体・認知などの総合的な機能）が優れているという調査結果がでています！



参加までの流れ

- ① どんなグループがあるのか見てみましょう！
- ② ご自身の体力に合ったグループを選びましょう。
体操の強度は★で表しています。
- ③ 参加条件を確認しましょう。
グループによっては会費が必要となる場合もあります。
- ④ 詳しく知りたいグループがあれば、地域総合支援担当にご連絡ください。

「参加してみたい」
「詳しく知りたい」



地域総合支援担当 918-5289

※連絡なしでのグループへのご参加や会場へのご来場はご遠慮ください。

朝霧中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
1	松が丘元気アップ	松が丘小コミセン	松が丘3丁目1-1	第1,3木	14:00~15:20	イス座位 での体操 ★★	誰でも可 ※人数制限あり	月100円
2	めいまい保健室	めいまい体操	松が丘2丁目3-7 松が丘ビル3階	水	13:30~14:10	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料 ※2025年 3月まで
3	パレス朝いき会	パレス朝霧 (マンション集会所)	松が丘北町3784-13	月	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可 (3~4名)	入会費300円
4	らくらく体操	県営松が丘住宅 大会議室1号棟集会所	松が丘1丁目2	水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
5	ピースフレンド	あさぎり福祉センター	松が丘5丁目7-22	第2,4水	14:00~15:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
6	あさぎり笑輝会	あさぎり福祉センター	松が丘5丁目7-22	火	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
7	体操クラブ楽々会	朝霧マンション集会所	朝霧東町3丁目4-33	木	13:30~14:30	イス座位 での体操 ★★★	高年クラブ	無料
8	朝寿会	東朝霧丘集会所	東朝霧丘11-5	第2,4水	10:00~11:30	イス座位 での体操 ★	誰でも可	無料
9	メゾン高年クラブ・ OPAL会	メゾンドール明石 山ノ手台集会所	北朝霧が丘1丁目 1629-59	第1水	14:00~16:00	イス座位 での体操 ★★	自治会員 高年クラブ	無料
10	高年クラブ清寿会	清水自治会館	朝霧南町3丁目4-18	火	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★	高年クラブ会員、近隣住民 誰でも可	一回100円
11	中朝霧丘敬老会	朝霧 コミュニティプラザ	朝霧3丁目13番18	第3木・ 第4水	9:45~11:30	イス座位 での体操 ★	町内	無料

大蔵中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
12	いきいき会	高齢者ふれあいの里中 崎	中崎1丁目2-22	第2,4水	13:45~14:45	床座位 での体操 ★★★	誰でも可	入会金1000円
13	錦体操サークル	シーサイドパレス 明石錦明館 集会室	大蔵天神町22-25	第2,4月	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	自治会員	無料
14	木曜ほっと教室	大蔵会館	大蔵中町12-14	木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	月500円
15	中朝シニア元気クラブ	アルファステイツ 朝霧丘集会室	中朝霧丘1-7	第1,3,5水 第2金	13:30~15:30	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
16	太寺こつこつ筋トレクラブ	太寺会館	太寺2丁目14-8	第2,4水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★★	町内	年2000円
17	シニアスギナ会	東人丸会館	東人丸町13-19	①第1,3木 ②第2,4木	10:00~12:00	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	一回100円
18	太寺4丁目 みんなで体操の会	太寺会館	太寺2丁目14-8	第2,4土	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	町内 高年クラブ	無料
19	けんこう体操 (東野ふれあいサークル)	東野町自治会館	東野町2043-66	第1~4月	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	折紙100円
20	あさぎり体操クラブ	朝霧会館	朝霧町1丁目20-5	第1~4木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月200円
21	ひとまる☆きらきら	人丸会館	天文町1丁目1	火	10:00~11:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月600円
22	太寺1丁目いきいき体操	太寺会館	太寺2丁目14-8	第1,3水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
23	音楽堂体操教室	あさぎり音楽堂	朝霧町1丁目39-20	金	10:30~11:30	イス座位 での体操 ★	不可	無料

錦城中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
24	健康体操	複合型交流拠点 ウィズ明石 8階和室	東仲ノ町6-1 アスパア内	第1～4金	9:40～11:00	イス・床座位 での体操 ★★★★	誰でも可	2ヶ月1500円
25	RF25	一心会館 (アスパア東館2階)	東仲ノ町3-25-201	第1～4月	11:45～13:15	床座位 での体操 ★★★★	不可	月500円
26	水曜OB会	上ノ丸会館	上ノ丸2丁目2-30	第1～4水	10:00～11:00	床座位 での体操 ★★★★	誰でも可	月4回500円
27	木よう会(体操)	上ノ丸会館	上ノ丸2丁目2-30	第1,3木	13:30～15:30	イス座位 での体操 ★	高年クラブ 自治会員	年2000円



衣川中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
28	大明石町長寿会	大明石会館	大明石町2丁目6	月	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	高年クラブ	年1200円
29	元気いきいき体操	ユニハイム明石集会室	大明石町2丁目5	水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	無料
30	親和さわやか体操	親和会館	材木町1-12	金	10:30~11:30	イス座位 での体操 ★	誰でも可	無料
31	王子いきいきクラブ	王子公民館	西新町2丁目10-5	水	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	月500円
32	なでしこグラnde	衣川コミセン	田町2丁目1-18	第1~4木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月200円
33	新明町寿楽会	新明町自治会館	新明町9-11	第3日	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	高年クラブ 自治会員	無料
34	ハツラツ会	明石ダイヤハイツ集会所	硯町3丁目5番	第1.3火	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	自治会員	無料

望海中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
35	おはようクラブ	総合福祉センター	貴崎1丁目5-13	第2～5火	9:15～10:45	床座位での体操 ★★	誰でも可	年1000円
36	ひまわりクラブ	総合福祉センター	貴崎1丁目5-13	第1～4火	13:30～14:45	床座位での体操 ★★	誰でも可	入会金のみ 1000円
37	きさきりんどうの会	貴崎みんなの広場 よつといで	貴崎4丁目8-10	第1,3水 第2木	水11:30～13:30 木10:30～12:30	イス座位での体操 ★	誰でも可	無料
38	なかよし体操クラブ うさぎ	貴崎集会所	貴崎2丁目17-11	第1～4木	10:00～12:00	イス座位での体操 ★	誰でも可 ※人数制限あり	月500円
39	宮の上体操クラブ	サンラフレ明石集会所	宮の上2-16	金	13:30～15:00	イス座位での体操 ★★	誰でも可	年1000円
40	ボランティア東藤江	東藤江公民館	東藤江2丁目13-3	水	10:00～10:50	イス、床座位での体操 ★★★	町内	無料
41	出の上ふじの会	出の上集会所	藤江1106-144	第2,4金	10:00～15:00	イス座位での体操 ★	誰でも可	一回100円
42	焼野喜楽会	焼野公民館	藤江2027	第2,4月	13:00～15:00	イス座位での体操 ★★	誰でも可	無料
43	健康イキイキ体操 in藤江小コミセン	藤江小学校コミセン	藤江195-1	木	10:00～11:00	イス座位での体操 ★★	誰でも可	無料

野々池中学校区

運動強度 初級 ★ 中級 ★★ 上級 ★★★

No	グループ名	会 場		活動日時		体操内容	参加条件	会費
44	中谷町鶴亀高年クラブ	中谷公民館	藤江854-3	火	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	自治会員 高年クラブ 町内	年500円
45	にこにこ健康体操	沢池小コミセン会議室	明南町3丁目3-1	第1,3木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	一回100円
46	宮前元気アップ体操	宮前自治会館	大久保町森田字 新田宮南82-3	第1~4木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	町内	無料
47	弁財天厚生館健康体操	弁財天厚生館	小久保5丁目14-5	第1~4火	10:00~11:30 (7月、8月は9:30 ~11:00)	床座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
48	すいせん	圓通寺	鳥羽1592	第1,3,4 (5)火	14:00~15:30	床座位 での体操 ★★★	誰でも可	一回200円
49	西明石町高年クラブ	西明石町公民館	西明石町4丁目9-20	第4月	13:30~14:30	イス座位 での体操 ★★	高年クラブ	年1200円
50	中和坂自治会福祉部	中和坂公民館	和坂3丁目8-2	木	9:30~10:30	イス座位 での体操 ★★	町内 誰でも可	無料
51	新和坂健康体操の会	シャルマンコーポ明石 ふれあいセンター	和坂1丁目15-5	水・ 第2以外の 金	13:30~14:30	イス座位 での体操 ★★	マンション住民	無料
52	はばたきの会	鳥羽厚生館	野々上1-11-14	月	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
53	かがやき体操	和坂公民館	和坂2丁目9-5	第1~5水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★★	現会員のみ	一回100円