



# 明石市 自主グループ活動 一覧



(西部版)

～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。

# 大久保中学校区

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	大久保町高年クラブ	東住吉講集会所 (旧憩の家寿楽荘)	大久保町大久保町 769-1	金	13:00~15:00	イス座位 での体操 ★★	高年クラブ 誰でも可	無料
2	森田すこやかクラブ	森田会館	大久保町森田163-2	第2以外の水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
3	グリーンのじぎく	のじぎく会館	大久保町わかば17-13	月	9:00~10:00	イス座位 での体操 ★	町内	無料
4	福田健康体操	福田会館	大久保町福田2丁目8- 3	月,木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★★	不可	月100円
5	すみれ会	下二又自治会集会所	大久保町江井島 1341-28	第1,3火、第2,4月	二部制13:00~14:00、 14:00~15:00	イス座位 での体操 ★★	自治会員	年1200円
6	井戸端会	大久保中学校コミセン	大久保町大久保町 244-3	1~4火	13:00~15:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	月500円
7	にこにこクラブ	大久保南小学校 コミセン	大久保町ゆりのき通 3-1	木	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	月200円
8	谷八木悠遊会	谷八木老人憩いの家	大久保町谷八木817	月,金	10:00~15:00	イス座位 での体操 ★★	自治会員	年1000円
9	わかば体操教室	西八木厚生館	大久保町八木599-3	火	13:30~14:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料

# 大久保北中学校区

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
10	松陰高年クラブ 健康体操	松陰会館	大久保町松陰1039	月	13:00~14:30	イス・床座位 での体操 ★★★	高年クラブ	無料
11	ミモザグループ	県営明石大久保南 団地集会所	大久保町西脇364-1	第1~4木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
12	さわやか	緑が丘集会所	大久保町緑が丘16	第1・3水 第2・4月	14:00~15:30	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	一回100円
13	OKクラブ 元気アップ体操	コープ大久保2階 コープのつどい場	大久保町大窪 2545-8	月	二部制13:30~14:30、 14:45~15:45	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可 ※二部制	入会金100円
14	木曜クラブ	コープ大久保2階 コープのつどい場	大久保町大窪 2545-8	木	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	無料 ※材料費等実費 あり

# 高丘中学校区

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
15	はなみずき	大久保東 第三団地管理事務所	大久保町高丘5丁目 3-2-57棟	金	10:00~13:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
16	ひだまり(体操)	高丘6,7丁目 第3集会所 (七郷会憩いの家)	大久保町高丘7丁目 11-10	第3以外の水	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★	自治会員(優先) 誰でも可	年500円
17	きらく体操	山手台会館	大久保町山手台1丁目 56	第2,4月	10:00~11:30	イス座位 での体操 ★	誰でも可	一回100円
18	山手台健康体操クラブ	山手台会館	大久保町山手台1丁目 56	木	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可 ※65歳以上の 高齢者対象	一回30円程度
19	くすくすサロン	高丘地区第2集会所	大久保町高丘5丁目 20-1	第2,4木	9:30~10:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	手芸参加者は 150円
20	高丘ほっとプラザ	高丘台団地集会所	大久保町高丘 1丁目1-1	第1,2水	14:00~15:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
21	ほのぼの体操	高丘1,2丁目集会所	大久保町高丘 1丁目7-7	水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
22	いきいき！体操	高丘中央コミセン 中央集会所	大久保町高丘3丁目3	第2,4水	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月100円
23	健康体操(いこいの家)	高丘地区第2集会所	大久保町高丘5丁目 20-1	毎週月・火・水	9:30~10:30	床座位 での体操 ★★	誰でも可	年2000円

# 江井島中学校区

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	さざなみ会	江井島第2鉄筋県住横 グラウンド	大久保町江井島61-2	月～土	6:30～6:45	立位 での体操 ★	誰でも可	無料
25	元気でいようよ会	西島老人憩いの家 (福祉会館)	大久保町西島539-2	第1～4木	13:00～14:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
26	西島高年クラブ	西島コミュニティ会館	大久保町西島961-2	第1,3火	10:00～11:30	イス座位 での体操 ★★★	高年クラブ	年500円
27	えいがしまビュー たいそう	西江井自治会館2F	大久保町江井島318	第1～4月	13:00～15:00	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	年1200円
28	東江井高年クラブ	東江井安心 コミュニティプラザ	大久保町江井島82-1	第2,4土	9:00～10:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
29	いけいけクラブ	江井島小学校コミセン	大久保町西島252	金	13:30～15:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月300円

# 魚住中学校区

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
30	とまとクラブ	明石清水第2高層住宅 集会所	魚住町清水1261-1	第1,3土	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★★	自治会員	無料
31	清水高年クラブ 健幸体操	清水公民館2階	魚住町清水886-2	月	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	無料
32	いずみが丘高年クラブ	いずみが丘自治会 集会所	魚住町清水355-7	第1~4水	10:00~10:45	イス座位 での体操 ★★	高年クラブ	無料
33	新小谷きずな会	新小谷会館	魚住町清水2357-2	毎週月・金	9:30~11:30	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	無料
34	東大溝高年クラブ 健康体操会	東大溝自治会館	魚住町西岡325-1	金	9:50~10:40	イス座位 での体操 ★★★	自治会員 高年クラブ	無料
35	キューピー会	浜谷老人憩の家	魚住町西岡29-4	第1,3月	13:00~15:00	イス座位 での体操 ★	自治会員	年1200円 おしゃべり茶会 参加100円
36	美里健康体操	美里厚生館	魚住町西岡996-1	第1,3月・水 第2,4,5 月・水・金	13:45~14:45	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料

# 魚住東中学校区

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
37	元気アップ体操	魚住小コミセン1階 会議室	魚住町清水570	第2,4木	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
38	金ヶ崎公園	金ヶ崎公園内 管理棟会議室	魚住町金ヶ崎1541-1	月1回火曜 (一部木曜)	4~7月9月(火) 15:00~16:00 10月12月3月(火)・2月(木) 14:00~15:00 11月(木)13:00~14:00 (8月、1月は休み)	イス座位 での体操 ★	誰でも可 ※人数制限あり	無料
39	ふれあい体操守池	守池自治会集会所	魚住町清水631	第2,4火	13:00~15:00	イス座位 での体操 ★	県営明石守池住宅 住民	無料
40	長池さくら会	長池コミュニティプラザ	魚住町長坂寺1173	第2土	14:00~15:30	イス座位 での体操 ★	高年クラブ 自治会員	年2000円
41	おさんぽ広場	清水ヶ丘自治会館	魚住町西岡579-2	第2,4月 第2土	10:00~11:00 13:30~16:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可 ※60歳以上	適宜100円
42	のびのび体操こだま会	魚住東コミセン	魚住町金ヶ崎 1687-14	第2,4火	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	月100円
43	すまいるリバー	リバー明石魚住V集会所	魚住町長坂寺761-1	火	10:30~11:45	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	年500円
44	夢広場うおずみ のびのび	ほっとスペース夢	魚住町長坂寺514	火・金	10:00~11:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	無料

# 二見中学校区

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
45	すみれ会	ふれあいプラザ あかし西	二見町東二見 1836-1	第2,4木	13:30~14:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料 (催事参加費 500円)
46	なかよし	ふれあいプラザ あかし西	二見町東二見 1836-1	第1,3月	13:30~16:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
47	双美グループ	ふれあいプラザ あかし西	二見町東二見 1836-1	第2,4月	13:30~15:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	無料
48	ゆりの会	ふれあいプラザ あかし西	二見町東二見 1836-1	第1,3木	13:30~16:30	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
49	宮西長寿会	宮西集会所	二見町西二見721-2	月	10:00~12:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
50	北ノ町高年クラブ 福寿会	北ノ町公民館	二見町東二見441-4	第3木	14:00~15:15	イス座位 での体操 ★	高年クラブ	年2400円
51	西二見ガンバローズ	西二見公民館	二見町西二見1191-4	第1~4火	10:30~11:30	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
52	明石土山駅前 スカイハイツ高年クラブ	明石土山駅前 スカイハイツ集会所	二見町西二見 2014-15	月	9:30~12:00	イス座位 での体操 ★	高年クラブ 自治会員	年2400円
53	福里いきいき体操	福里公民館	二見町福里620	月4回木	14:00~15:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
54	どんぐり体操クラブ	上西厚生館	二見町西二見515	第1~5水	13:30~15:00	イス座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料