



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？



高齢者総合支援室では、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があります。
- ④ 詳しく知りたいグループがあれば、高齢者総合支援室にご連絡ください。
- ⑤ 東部・西部合わせて活動している130グループの中で、公表しても良いと確認できたグループを記載しています。公表していても活動には参加できないグループもあります。



「参加してみたい」
「詳しく知りたい」

高齢者総合支援室 918-5288 担当：浦谷・岩田

※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	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 (4~6名)	無料
3	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
4	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
5	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
6	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
7	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	月100円
8	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	年会費1200円 途中入会は月割
9	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
10	中朝霧丘ひまわり会	朝霧コミュニティプラザ	朝霧3丁目13番18	第1,3木	10:00~11:15	イス座位での体操 ★	町内	月500円

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
11	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
12	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 ★	マンション住民	無料
13	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
14	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
15	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
16	シニアスギナ会	東人丸会館	東人丸町13-19	㊤第1,3木 ㊥第2,4木	10:00~12:00	イス座位 での体操 ★★★	自治会員	一回100円
17	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
18	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
19	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
20	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 ★★	高年クラブ	無料
21	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
22	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アスパ内	第1～4金	9:40～11:00	イス・床座位 での体操 ★★★	誰でも可	月1000
23	RF25	一心会館 (アスパ東館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
24	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
25	コスモス	明石小学校コミセン	山下町12-21	木	10:00～12:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	月300円
26	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
27	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
28	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
29	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
30	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
31	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 ★	自治会員	無料
32	明石ダイヤハイツ 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
33	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
34	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11:30～14:00 木11:30～14:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	無料
35	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
36	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
37	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 ★★★	自治会員	無料
38	出の上ふじの会	出の上集会所	藤江1106-144	第2,4金 第1,3金	10:00～15:00 13:00～17:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	一回100円
39	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
40	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
41	林崎町3丁目ふきのとう	林崎会館	林崎町3丁目502-65	第1,2,3水	13:30～15:00	イス座位 での体操 ★	誰でも可	1回100円

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
42	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
43	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
44	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 ★★	誰でも可	無料
45	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
46	ひまわりの会	明南町集会所	明南町2丁目4-18	毎水 第2,4火	13:00~15:30	イス座位 での体操 ★★	誰でも可	1回100円
47	すいせん	沢野ふれあいセンター	沢野2丁目8 鳥羽新池公園内	第1,3,4 (5)火	14:00~15:30	床座位 での体操 ★★★	誰でも可	無料
48	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 ★★	誰でも可	無料
49	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 ★★	誰でも可	無料
50	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
51	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 ★★★	誰でも可	一回200円