

自主教室一覧



いくつになっても
笑顔できらきらと
輝く人生を
送ろう!

三木地区 (32)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
さかえ会	福井コミュニティセンター	月曜日	13:30~15:30
いきいきサロン松が丘	松が丘公民館	第1・3水曜日	14:00~16:00
向陽園 貯筋クラブ	向陽園集会所	水曜日	9:55~11:30
さつき会	高齢者福祉センター	月曜日	13:00~15:00
みっきい体操 大開	大開町公民館	月曜日	13:30~15:00
仲よし会	高齢者福祉センター	水曜日	13:00~15:00
えびすグループ	デイサービスセンター三木東	水曜日	9:40~11:30
いきいき体操加佐東	加佐東公民館	火曜日	10:00~11:30
ゆりの会	前田町公民館	金曜日	13:30~15:00
大村ハッピーグループ	大村公民館	金曜日(第5休)	9:15~11:00
宮前さくら会	宮前町公民館	月曜日	13:30~15:30
なかよし教室	デイサービスセンター三木東	火曜日	10:00~11:30
花の会	高齢者福祉センター	火曜日	13:30~15:30
なでしこ	デイサービスセンター三木東	木曜日	9:20~11:00
健脚体操 花水木	デイサービスセンター三木東	月曜日	10:00~11:30
水曜元気クラブ	高齢者福祉センター	水曜日(第1~4)	9:30~11:00
袖宮町いきいき教室	袖宮町公民館	水曜日	9:30~11:00
大手いきいき体操	大手町公民館	木曜日	10:00~11:30
スイスイ会	芝町公民館	水曜日	10:00~11:30
いきいき体操えびす	えびす町公民館	火曜日	10:00~11:30
すずらんの会	コミュニティスポーツセンター	第2・3・4金曜日	13:30~15:30
ひまわりの会	ハートフルプラザ三木	火曜日	13:30~15:00
大塚町健やか体操	大塚公園会館	水曜日	9:30~11:00
君が峰コスモス	君が峰町公民館	木曜日	13:30~15:00
クラブ リバーサイド	中央公民館 第1・2研修室	火曜日(第1~4)	(体操は13:30~15:00)
新宿いきいき体操	新宿会館	木曜日	13:30~15:00
案山子グループ	デイサービスセンター三木北	木曜日	10:00~12:00
中町いきいき体操教室	中町公民館	第1・3月曜	13:30~15:00
新町いきいきクラブ	新町公民館	月曜日	10:00~11:30
平田老人クラブ生き生き体操	平田公民館	水曜日	13:30~15:30
加佐ふれあいクラブ	コミュニティスポーツセンター	木曜日	13:00~15:00
丸一いきいきクラブ	丸一町公民館	木曜日	13:30~15:00

三木南地区 (6)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
新広陽ふれあいネットワーク	新広陽公民館	火曜日	14:00~15:30
広野コスモス	広野公民館多目的ホール	水曜日	13:00~14:30
桜ヶ丘(A組)	小林桜ヶ丘集会所	月曜日	10:00~12:00
城山いきいきクラブ	城山町公民館	水曜日	10:00~11:30
ローレルハイツ北神戸自治会	ローレルハイツ北神戸自治会ふれあいセンター	土曜日	9:00~10:20
桜ヶ丘(火曜日)	小林桜ヶ丘集会所	火曜日	10:00~12:00

別所地区 (8)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
朝日ヶ丘南	朝日ヶ丘南公民館	水曜日	13:30~15:00
おきはるいきいき体操	興治公民館	月・水曜日	13:30~15:30
いきいき体操ともえ	別所町公民館	月曜日	10:00~12:00
五月の会	下石野安心プラザ	金曜日	10:00~11:30
ひまわり会	朝日ヶ丘中央公民館	木曜日	9:50~11:30
いきいき体操みのり	別所町公民館	土曜日	14:00~16:00
高木らくいきいき体操教室	高木老人憩の家	金曜日	10:00~11:30
ラビット118	別所町公民館	木曜日	10:00~12:00

自由が丘地区 (27)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
三木いきいき体操	デイサービスセンター自由が丘	金曜日	9:30~12:00
あさひが丘なかよしクラブ	あさひが丘会館	火曜日	10:00~11:45
いきいき体操 ひまわり	デイサービスセンター自由が丘	火曜日	9:55~11:45
ふれあいネットワーク秋桜	西地区ふれあいセンター	水曜日	13:30~15:00
さくらんぼ	デイサービスセンター自由が丘	月曜日	9:50~11:30
シニアふれあい体操	中自由が丘1丁目自治会館	月曜日	10:00~11:45
花水木PM	自由が丘本町会館	月曜日	13:15~15:15
自由が丘中2	中2丁目いきいきセンター	月曜日	10:00~11:30
いきいき体操自由が丘クラブ	デイサービスセンター自由が丘	火曜日	13:00~15:00
いきいき体操自由が丘教室	自由が丘公民館	月曜日	9:30~11:00
さくら	自由が丘北集会所	土曜日	13:00~14:30
いきいき体操むつみクラブ	東自由が丘1丁目やすらぎセンター	金曜日(祝日休)	9:30~12:00
木曜いきいき体操	デイサービスセンター自由が丘	木曜日	9:30~11:00
あかね教室	あかねが丘自治会館	木曜日	14:00~15:30
にこにこ会	白菊ゆうあいセンター	金曜日(祝日休)	13:00~14:30
あかねが丘自治会	あかねが丘自治会館	土曜日	10:00~11:30
学校北体操倶楽部	学校北自治会館	第1・3・4月曜日	10:00~11:45
朋友	デイサービスセンター自由が丘	水曜日(第1~4)	13:30~15:30
ニコニコ体操クラブ	ニコニコ茶の間	金曜日	10:00~11:40
ピアノ☆いきいき体操	ピアノ集会所	金曜日	10:00~11:30
なごみフットファイト会	中2集会所 なごみ会館	木曜日	9:30~11:30
Monday体操クラブ	デイサービスセンター自由が丘	月曜日	13:30~15:00
イキイキマミー	豊山歯科医院	木曜日 (月3回・第2,3,4または5)	9:30~11:00
花水木AM	自由が丘本町会館	月曜日	10:00~12:00
健康促進会	中自由が丘1丁目自治会館	金曜日	10:00~12:00
旭友健康クラブ	あさひが丘会館	金曜日	13:30~15:00
さくら草	コープ志染組合員集会所	火曜日	10:00~11:30

青山地区 (5)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
青山いきいき体操	青山公民館	火曜日	13:30~15:00
青山つつじくらぶ	青山3丁目集会所	第1,3木曜日	13:30~15:00
青山5丁目GO・5教室	青山5丁目集会所	水曜日	13:30~15:00
青山きらくの会	青山公民館	月曜日	13:30~15:00
青山6丁目いきいき体操	青山6丁目集会所	水曜日	10:00~12:00

吉川地区 (7)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
みなぎ台元気グループ	みなぎ台東集会所	月曜日	9:40~11:00過ぎ
いきいきはばたん	吉川健康福祉センター	水曜日	9:50~11:20
古市いきいき体操クラブ	古市公民館	火曜日	10:00~11:30
福井あじさい会	福井公民館	第1・3火曜日	10:00~12:00
稲田いきいき体操	稲田公民館	月曜日	9:30~11:30
富岡いきいき会	富岡公民館	月曜日	8:30~10:00
古川いきいき体操	古川公民館	金曜日	9:15~11:00

口吉川地区 (3)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
口吉川はつらつ教室	口吉川公民館	火曜日	9:30~11:30
スマイル口吉川	口吉川公民館	月曜日	9:00~11:00
大島いきいき体操	大島公民館	金曜日	9:30~11:00

細川地区 (3)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
はつらつ教室みずほ	まなびの郷みずほ	火曜日	10:00~12:00
細川町はつらつ教室	細川町公民館	水曜日	10:00~11:30
金屋いこいこクラブ	金屋公民館	木曜日	13:30~15:30

緑が丘地区 (21)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
新はつらつクラブ	デイサービスセンターひまわり	月曜日	10:00~11:30
レッツはつらつ倶楽部	デイサービスセンターひまわり	金曜日	10:00~11:30
緑が丘体操クラブ	緑が丘自治会館	水曜日	9:45~11:30
エースはつらつ倶楽部	緑が丘自治会館分館	水曜日(月3回)	9:30~11:30
あすなろの会	緑が丘自治会館分館	木曜日(第1,3,4)	10:00~12:00
パワーはつらつ倶楽部	デイサービスセンターひまわり	木曜日	10:00~11:30
うさぎ	緑が丘自治会館	土曜日	10:00~12:00
緑が丘なでしこ	緑が丘自治会館	火曜日(第1~4・祝日休)	10:00~12:00
コープ緑が丘組員	コープ緑が丘集会所	木曜日	13:30~15:00
さくら西4	緑が丘自治会館分館	第1・3金曜日	10:00~11:30
パンダクラブ	緑が丘自治会館	月曜日	9:45~11:30
緑が丘町西1クラブ	緑が丘町西1集会所	水曜日	10:00~11:35
よつばクラブ	緑が丘自治会館	木曜日	10:00~11:30
もみじ会	緑が丘自治会館	金曜日(第1~4)	9:15~11:15
グリーンI	緑が丘本町自治会館	水曜日	13:00~14:30
あじさい	緑が丘自治会館	水曜日	13:30~15:30
グリーンII	緑が丘本町自治会館	月曜日(月4回)	13:00~14:30
ピンクパンサーズ	緑が丘自治会館	月曜日(月3回)	13:30~15:30
すみれ会	緑が丘自治会館分館	月曜日(祝日休)	10:00~11:30
グリーンIII	緑が丘本町自治会館	金曜日	13:00~14:30
カモメ	緑が丘自治会館分館	火曜日	10:00~12:00

志染地区 (13)

教室名	実施場所	実施曜日	実施時間
井上教室	井上公民館	水曜日	9:00~10:30
戸田老人会婦人部	戸田公民館	月曜日	9:30~11:00
コスモス志染	志染公民館	火曜日	13:30~15:00
戸田なでしこ	戸田公民館	木曜日	10:00~11:30
吉田老人クラブ	吉田公民館	木曜日	10:00~11:30
志染中老人クラブ	志染中公民館	火曜日	9:30~11:00
三津田高齢者クラブ	三津田公民館	木曜日	10:00~11:30
KiLaKiLa	井上公民館	木曜日	9:30~11:00
108(イチマルハチ)	デイサービスセンター志染	火曜日	13:30~15:30
お茄子の花グループ	細目老人憩の家	月曜日(第1~4)	9:30~11:00
窟屋体操教室	窟屋公民館	水曜日	10:15~11:45
安福田フレイル予防教室	安福田公民館	金曜日	13:30~15:00
御坂いきいき体操	御坂公民館	金曜日	10:00~11:30