

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

東灘区	
開催会場： シーア 5階集会所（JR住吉駅） 東灘区住吉本町1-2-1	
開催日時： 火曜日 10：15～11：45	
申込先： シンコースポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間： 月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月3日(火)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

東灘区	
開催会場： 北畑会館 東灘区本山北町6-2-8	
開催日時： 火曜日 10：00～11：30	
申込先： セントラルスポーツ株式会社 080-4103-5905（塩崎） （FAX：0797-32-6226）	
受付時間： 月～金 10：00～17：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月5日(木)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

灘区	
開催会場： セントラルウェルネスクラブ六甲道 1階スタジオ 灘区桜口町5-1-1-111ウェルブ六甲道5番街1番館	
開催日時： 水曜日 10：00～11：30	
申込先： セントラルスポーツ株式会社 080-4103-5905（塩崎） （FAX：0797-32-6226）	
受付時間： 月～金 10：00～17：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

灘区	
開催会場： 神戸市学生青年センター ウェスト100 灘区八幡町4丁目9-22	
開催日時： 木曜日 13：30～15：00	
申込先： セントラルスポーツ株式会社 080-4103-5905（塩崎） （FAX：0797-32-6226）	
受付時間： 月～金 10：00～17：00	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

灘区	
開催会場： 岩屋青年会館 1階 灘区岩屋中町4-4-21	
開催日時： 火曜日 10：00～11：30	
申込先： グンゼスポーツ株式会社 06-6423-4721（中島・村上） （FAX：06-6423-4720）	
受付時間： 月～金 10：00～19：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月3日(火)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

中央区	
開催会場： 三宮中央ビル 4階会議室 中央区御幸通4-2-20	
開催日時： 木曜日 10：00～11：30	
申込先： シンコーススポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間： 月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

中央区	
開催会場： 神戸市立こうべまちづくり会館 中央区元町通4-2-14	
開催日時： 金曜日 10：00～11：30	
申込先： セントラルスポーツ株式会社 080-4103-5905（塩崎） （FAX：0797-32-6226）	
受付時間： 月～金 10：00～17：00	
2026年10月2日(金)	2027年1月8日(金)
10月9日(金)	1月15日(金)
10月16日(金)	1月22日(金)
10月23日(金)	1月29日(金)
11月6日(金)	2月5日(金)
11月13日(金)	2月12日(金)
11月20日(金)	2月19日(金)
11月27日(金)	2月26日(金)
12月4日(金)	3月5日(金)
12月11日(金)	3月12日(金)
12月18日(金)	3月19日(金)
12月25日(金)	3月26日(金)

中央区	
開催会場： コパンススポーツクラブ三宮 スタジオ 中央区北長狭通3丁目1-15 トアロードスクエア4F	
開催日時： 水曜日 10：00～11：30	
申込先： 株式会社 コパン コパンススポーツクラブ三宮 078-597-8870（中島（森田）） （FAX：078-597-8871）	
受付時間： 月・火・木・金 10：00～20：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

中央区	
開催会場： 日本芸術会館（～12月） 中央区港島中町7-4-1 港島ふれあいセンター（1月～） 中央区港島中町2-3-3	
開催日時： 金曜日 10：15～11：45（～12月） 水曜日 10：00～11：30（1月～）	
申込先： グンゼスポーツ株式会社 06-6423-4721（中島・村上） （FAX：06-6423-4720） 受付時間： 月～金 10：00～19：00	
2026年10月2日(金)	2027年1月6日(水)
10月9日(金)	1月13日(水)
10月16日(金)	1月20日(水)
10月23日(金)	1月27日(水)
11月6日(金)	2月3日(水)
11月13日(金)	2月10日(水)
11月20日(金)	2月17日(水)
11月27日(金)	2月24日(水)
12月4日(金)	3月3日(水)
12月11日(金)	3月10日(水)
12月18日(金)	3月17日(水)
12月25日(金)	3月24日(水)

中央区	
開催会場： 東川崎地域交流センター 中央区東川崎町5丁目1-1	
開催日時： 木曜日 14：00～15：30 （第3木曜日 10：00～11：30）	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 070-4464-9462（坂本） （FAX：078-574-0660） 受付時間： 月～木、土 9：00～18：00	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

兵庫区	
開催会場： 菊水地域交流センター 兵庫区菊水町2丁目1-2	
開催日時： 水曜日 14：00～15：30	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 070-4464-9462（坂本） （FAX：078-574-0660） 受付時間： 月～木、土 9：00～18：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

兵庫区	
開催会場： 理学療法士がいるリハビリデイBE-Move 兵庫区駅前通2-1-29 ローレルハイツ神戸2号棟132号	
開催日時： 火曜日 15：30～17：00	
申込先： 合同会社LGS 理学療法士がいるリハビリデイBE-Move 078-954-7751（望月） （FAX：078-954-7752） 受付時間： 8：30～17：30	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月3日(火)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

兵庫区	
開催会場： 兵庫区文化センター 第8会議室 兵庫区羽坂通4丁目1番1号	
開催日時： 水曜日 10：15～11：45	
申込先： 株式会社COSPAウエルネス 078-652-8055（加納・赤川） （FAX：078-652-7444）	
受付時間： 月、火、水、金、土 10：00～17：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

兵庫区	
開催会場： ヴィッセル神戸スポーツクラブ 兵庫区御崎町1-2-2	
開催日時： 金曜日 10：30～12：00	
申込先： 株式会社COSPAウエルネス 078-652-8055（加納・赤川） （FAX：078-652-7444）	
受付時間： 月、火、水、金、土 10：00～17：00	
2026年10月9日(金)	2027年1月8日(金)
10月16日(金)	1月15日(金)
10月23日(金)	1月22日(金)
10月30日(金)	1月29日(金)
11月6日(金)	2月5日(金)
11月13日(金)	2月12日(金)
11月20日(金)	2月19日(金)
11月27日(金)	2月26日(金)
12月4日(金)	3月5日(金)
12月11日(金)	3月12日(金)
12月18日(金)	3月19日(金)
12月25日(金)	3月26日(金)

兵庫区	
開催会場： スポーツクラブルネサンス神戸 兵庫区駅前通1-2-1 兵庫アルパビル2～5F	
開催日時： 水曜日 14：00～15：30	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 070-4464-9462（坂本） （FAX：078-574-0660）	
受付時間： 月～木、土 9：00～18：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

北区	
開催会場： しあわせの村 研修館 第1研修室 ※第2研修室、第3研修室の場合もあります 北区しあわせの村1-1	
開催日時： 水曜日 13：30～15：00	
申込先： 株式会社ウエルネスサプライ しあわせの村温泉健康センター 078-743-8040（田中） （FAX：078-743-8043）	
受付時間： 9：00～18：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月12日(金)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

北区	
開催会場：コパンスポーツクラブ神戸北町 トレーニングルーム 北区日の峰2-3-1	
開催日時：金曜日 14：30～16：00	
申込先：株式会社 コパン コパンスポーツクラブ神戸北町 078-581-1009（寺尾（横山）） （FAX：078-581-1131）	
受付時間：平日 9：00～20：00 土日祝 10：00～18：00	
2026年10月2日(金)	2027年1月8日(金)
10月9日(金)	1月15日(金)
10月16日(金)	1月22日(金)
10月23日(金)	1月29日(金)
11月6日(金)	2月5日(金)
11月13日(金)	2月12日(金)
11月20日(金)	2月19日(金)
11月27日(金)	2月26日(金)
12月4日(金)	3月5日(金)
12月11日(金)	3月12日(金)
12月18日(金)	3月19日(金)
12月25日(金)	3月26日(金)

北区（北神区役所管内）	
開催会場：北神区文化センター 会議室4 北区藤原台中町1丁目3-1	
開催日時：原則月曜日 10：00～11：30	
申込先：シンコースポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間：月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月5日(月)	2027年1月4日(月)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月19日(月)	1月18日(月)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月2日(月)	2月1日(月)
11月9日(月)	2月8日(月)
11月16日(月)	2月15日(月)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月1日(月)
12月7日(月)	3月8日(月)
12月14日(月)	3月15日(月)
12月21日(月)	3月23日(火)

長田区	
開催会場：長田区文化センター 第一会議室 長田区若松町5丁目5-1	
開催日時：月曜日 13：15～14：45	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 ①070-4464-9462（坂本） ②080-7795-5708（渡邊）	
受付時間：月～木、土 9：00～18：00	
2026年10月5日(月)	2027年1月4日(月)
10月12日(月)	1月11日(月)
10月19日(月)	1月18日(月)
10月26日(月)	1月25日(月)
11月2日(月)	2月1日(月)
11月9日(月)	2月8日(月)
11月16日(月)	2月15日(月)
11月23日(月)	2月22日(月)
11月30日(月)	3月1日(月)
12月7日(月)	3月8日(月)
12月14日(月)	3月15日(月)
12月21日(月)	3月29日(月)

長田区	
開催会場：セントラルスポーツジムスタ24西代 長田区御屋敷通3-1-56	
開催日時：金曜日 13：30～15：00	
申込先：セントラルスポーツ株式会社 080-4103-5905（塩崎） （FAX：0797-32-6226）	
受付時間：月～金 10：00～17：00	
2026年10月2日(金)	2027年1月8日(金)
10月9日(金)	1月15日(金)
10月16日(金)	1月22日(金)
10月23日(金)	1月29日(金)
11月6日(金)	2月5日(金)
11月13日(金)	2月12日(金)
11月20日(金)	2月19日(金)
11月27日(金)	2月26日(金)
12月4日(金)	3月5日(金)
12月11日(金)	3月12日(金)
12月18日(金)	3月19日(金)
12月25日(金)	3月26日(金)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

長田区	
開催会場：丸山地域交流センター 長田区丸山町2-3-50	
開催日時：火曜日 10：00～11：30	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊） （FAX：078-574-0660）	
受付時間：平日 9：00～16：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月2日(月)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月25日(木)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

長田区	
開催会場：コパンススポーツクラブ新長田 スタジオ 長田区若松町5丁目2番1 アスタプラザファースト3階	
開催日時：火曜日 10：00～11：30	
申込先：株式会社 コパン コパンススポーツクラブ新長田 078-646-2222（真下） （FAX：078-646-2221）	
受付時間：平日 10：00～20：00（火曜休館） 土日祝 10：00～18：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月3日(火)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月23日(火)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

須磨区	
開催会場：須磨区文化センター 第2会議室 須磨区中島町1丁目2-3	
開催日時：水曜日 10：00～11：30	
申込先：シンコースポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間：月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

須磨区（北須磨支所管内）	
開催会場：横尾集会場 須磨区横尾1丁目11-2	
開催日時：木曜日 10：15～11：45	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間：平日 9：00～16：00	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

須磨区	
開催会場：大黒地域交流センター 須磨区大黒町2-2-12	
開催日時：月曜日 14：00～15：30	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間：平日 9：00～16：00	
2026年10月5日(月)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月19日(月)	1月18日(月)
10月26日(月)	1月25日(月)
11月2日(月)	2月1日(月)
11月9日(月)	2月8日(月)
11月16日(月)	2月15日(月)
11月25日(水)	2月22日(月)
11月30日(月)	3月1日(月)
12月7日(月)	3月8日(月)
12月14日(月)	3月15日(月)
12月21日(月)	3月29日(月)

須磨区（北須磨支所管内）	
開催会場：北須磨文化センター 3階 須磨区中落合3丁目1-2	
開催日時：水曜日 10：00～11：30	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間：平日 9：00～16：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

須磨区	
開催会場：須磨の浦地域交流センター 須磨区千守町1丁目1-20	
開催日時：火曜日 10：00～11：30	
申込先：株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間：平日 9：00～16：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月8日(金)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月4日(水)	2月2日(火)
11月10日(火)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月24日(水)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月16日(火)
12月22日(火)	3月23日(火)

須磨区	
開催会場：リハビリング神戸須磨 須磨区飛松町2丁目5-17	
開催日時：水曜日 14：00～15：30	
申込先：株式会社セラピット 070-1247-7981（野田） （FAX：078-945-6501）	
受付時間：月～金 8：30～17：30 ※ 時間外はFAXにて受付	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

須磨区（北須磨支所管内）	
開催会場： 北須磨文化センター 中会議室 須磨区中落合3-1-2	
開催日時： 木曜日 10：00～11：30	
申込先： シンコーススポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間： 月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

垂水区	
開催会場： 垂水区文化センター レバンテ垂水2番館3階 和室 垂水区日向1-5-1	
開催日時： 月曜日 10：00～11：30	
申込先： シンコーススポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間： 月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月5日(月)	2027年1月4日(月)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月19日(月)	1月18日(月)
10月26日(月)	1月25日(月)
11月2日(月)	2月1日(月)
11月9日(月)	2月8日(月)
11月16日(月)	2月15日(月)
11月30日(月)	2月22日(月)
12月7日(月)	3月1日(月)
12月14日(月)	3月8日(月)
12月21日(月)	3月15日(月)
12月28日(月)	3月29日(月)

垂水区	
開催会場： 多聞南地域交流センター 垂水区本多聞6-8-12	
開催日時： 火曜日 14：00～15：30	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 070-4464-9462（坂本） （FAX：078-574-0660）	
受付時間： 月～木、土 9：00～18：00	
2026年10月6日(火)	2027年1月5日(火)
10月13日(火)	1月12日(火)
10月20日(火)	1月19日(火)
10月27日(火)	1月26日(火)
11月5日(木)	2月2日(火)
11月12日(木)	2月9日(火)
11月17日(火)	2月16日(火)
11月24日(火)	2月25日(木)
12月1日(火)	3月2日(火)
12月8日(火)	3月9日(火)
12月15日(火)	3月18日(木)
12月22日(火)	3月23日(火)

西区	
開催会場： セリオホール 半面A 西区井吹台東町1-1	
開催日時： 水曜日 10：30～12：00	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間： 平日 9：00～16：00	
2026年10月7日(水)	2027年1月6日(水)
10月14日(水)	1月13日(水)
10月21日(水)	1月20日(水)
10月28日(水)	1月27日(水)
11月4日(水)	2月3日(水)
11月11日(水)	2月10日(水)
11月18日(水)	2月17日(水)
11月25日(水)	2月24日(水)
12月2日(水)	3月3日(水)
12月9日(水)	3月10日(水)
12月16日(水)	3月17日(水)
12月23日(水)	3月24日(水)

フレイル改善通所サービス 会場別スケジュール

※ 今後変更になる場合があります。詳細は、申込先へ直接お問い合わせください。

利用開始可能日：月初

西区	
開催会場： 西区文化センター 会議室2（～12/10） 西区糀台5丁目6-1 プレンティホール（12/17～） 西区糀台5丁目2-3	
開催日時： 木曜日 13：30～15：00	
申込先： シンコーススポーツ兵庫株式会社 070-1809-8685（坂口） （FAX：078-272-3702）	
受付時間： 月～金 9：00～17：00 ※ 時間外はFAXにて対応	
2026年10月1日(木)	2027年1月7日(木)
10月8日(木)	1月14日(木)
10月15日(木)	1月21日(木)
10月22日(木)	1月28日(木)
11月5日(木)	2月4日(木)
11月12日(木)	2月11日(木)
11月19日(木)	2月18日(木)
11月26日(木)	2月25日(木)
12月3日(木)	3月4日(木)
12月10日(木)	3月11日(木)
12月17日(木)	3月18日(木)
12月24日(木)	3月25日(木)

西区	
開催会場： 玉津地域交流センター（玉津庁舎1階） 西区玉津町小山180-3	
開催日時： 金曜日 13：30～15：00	
申込先： 株式会社 ルネサンス スポーツクラブ&サウナ ルネサンス神戸 080-7795-5708（渡邊）	
受付時間： 平日 9：00～16：00	
2026年10月2日(金)	2027年1月8日(金)
10月9日(金)	1月15日(金)
10月16日(金)	1月22日(金)
10月23日(金)	1月29日(金)
11月6日(金)	2月5日(金)
11月13日(金)	2月12日(金)
11月20日(金)	2月19日(金)
11月27日(金)	2月26日(金)
12月4日(金)	3月5日(金)
12月11日(金)	3月12日(金)
12月18日(金)	3月19日(金)
12月25日(金)	3月26日(金)