

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 兵庫アルバビル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 和室 垂水区日向1-5-1 レバンテ垂水2番館3階	
開催日時： 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)