

なだイベントカレンダー 1月号

No.179 2026年1月1日
編集・発行 灘区役所地域協働課
灘区桜口町4丁目2-1
☎843-7001 (代)

ふれまちの行事

ふれまちの行事は各地域福祉センターで開催しています。

(要申込)は各地域福祉センターへ



高羽ふれまち 薬膳料理教室

掲載している行事は1月1日現在の予定です
ので、変更される場合があります。
詳細は、各地域福祉センターまでお問い合わせ下さい。

高羽

【住所】楠丘町4-1-16
【TEL】854-0481

- みんなのふれあい喫茶
8日(木) 9:30~11:00
- 子育てサロン (百鳥の会)
19日(月) 10:30~11:30
- ママとパパのゆったりカフェ
(子育て支援ルーム)
5日(月) 10:00~12:00
- カラオケ
9日(金)、16日(金)、
23日(金)、30日(金)
12:30~15:30
- 映画会
「ごはん」
22日(木) 13:30~
- 健康椅子ヨガ体操 (要申込20名まで)
15日(木) 13:30~15:30
- 囲碁ボール (要申込)
7日(水)、21日(水)
9:30~11:30
- 折り紙教室 (19名まで)
17日(土)、31日(土)
10:30~12:00
- 音楽ケア体操 (要申込15名まで)
20日(火) 10:00~11:00
- 書初め会
4日(日) 10:00~15:00

六甲

【住所】八幡町4-8-28
【TEL】802-3104

- ふれあい喫茶
11日(日) 10:00~12:00
- ふれあい絵画教室
(要申込 16名まで)
9日(金)、19日(月)
9:30~11:30
- 囲碁ボール (要申込)
26日(月) 10:00~12:00
- 輪投げ (要申込)
15日(木) 13:30~15:30
- 映画音楽会
11日(日) 10:00~12:30
- コーラス (要申込30名まで)
13日(火)、27日(火)
10:00~11:30
- 新春落語会 (50名まで)
25日(日) 14:00~

西灘

【住所】都通3-2-3
(灘南部自治会館)
【TEL】881-7801

- わいわい喫茶 (20名まで)
21日(水) 10:30~12:45
- カラオケ
6日(火)、20日(火)
13:30~16:30
- 健康マージャン
13日(火)、27日(火)
13:30~16:30
- 囲碁・将棋
7日(水)、14日(水)、28日(水)
13:30~15:30
- えんがわサロン
12日(月) 13:00~15:00
- 太極拳
16日(金)、30日(金)
10:00~11:30
- ワイワイストレッチ
16日(金) 14:00~15:00
- ラジオ体操 場所: 西灘西公園
毎週水・金曜日 (2日はなし)
9:00~10:00

灘

【住所】千旦通1-5-2
【TEL】871-6837

- 子育てサークル (マリンキッズ)
(要申込 人数制限あり)
23日(金) 10:00~11:30
- 3B体操
7日(水)、14日(水)、
21日(水)、28日(水)
10:00~12:00

鶴甲

【住所】鶴甲2-10-1
(鶴甲小学校内)
【TEL】822-8709

- 健康体操 (3B体操) (要申込)
19日(月) 10:30~11:30
- ふれまち新年のつどい
10日(土) 9:30~12:30
雨天時、11日(日) 10:00~に順延
(おもちつきは順延しません)

新在家

【住所】新在家南町3-2-25
【TEL】882-5955

- ふれあい喫茶
27日(火) 13:30~15:30
- ヨーガ教室 (要申込)
10日(土)、17日(土)、24日(土)
13:30~15:00
- 健康体操会 (要申込)
20日(火) 13:30~15:30

成徳

【住所】備後町1-3-1
(成徳小学校内)
【TEL】822-6211

- 子育てサークル (スマイル)
9日(金) 10:00~11:30
- ふれあい健康麻雀
8日(木)、22日(木)
13:30~16:30
- フレンドリー愛唱会
16日(金) 13:30~15:00
- 囲碁ボール (要申込)
6日(火)、13日(火)
10:00~12:00
- 元気いきいき体操
19日(月) 10:00~11:00

王子

【住所】中原通7-5-1
【TEL】881-9587

- ふれあい喫茶
24日(土) 13:00~15:00
- 子育てサークル (プリプリ)
(要申込)
9日(金) 10:30~12:00
- カラオケ
26日(月) 13:30~15:30
- 唱歌の会
13日(火) 13:30~14:30
- かるた会
27日(火) 13:30~15:00

稗田

【住所】倉石通4-1-10
【TEL】801-4340

- 子育てサークル (カンガルーっ子)
(要申込 前日まで)
9日(金)、23日(金)
10:00~11:30

次のページに続きます。

岩屋

【住所】岩屋北町2-5-3
【TEL】881-4918

- ふれあい喫茶
22日(木)、29日(木)
10:00~12:00
- 子育てサークル(いわっ子サークル)
(要申込)
13日(火)、27日(火)
10:30~11:30
- さをり織り教室(要申込)
27日(火)
13:30~15:30
- 健康体操(要申込)
28日(水) 10:00~11:30
場所：岩屋青年会館

なぎさ

【住所】摩耶海岸通2-3-4
【TEL】871-6122

- ふれあいサロン
13日(火)、27日(火)
10:00~12:00
- 子育てサークル(ぱんだっこクラブ)
16日(金) 10:00~12:00
- ふれまち書道(要申込)
14日(水)、28日(水)
13:30~15:30
- 映画会(要申込・作品未定)
13日(火)、27日(火)
14:00~16:00
- ふれまち健康教室(要申込)
7日(水)、21日(水)
13:30~15:00
- 神大喫茶
10日(土)、24日(土)
14:00~16:00
- 趣味の会(絵手紙他)
26日(月) 10:00~12:00
- こども食堂(要申込)
9日(金)、23日(金)
18:00~19:00
- 高齢者料理教室(要申込)
16日(金) 14:00~16:30
- 生花教室(要申込)
15日(木) 9:30~12:00

地域福祉センターの詳細な情報は

灘区地域福祉センターの紹介 検索

西郷

【住所】大石北町8-1(西灘公園内)
【TEL】882-0331

- ふれあい喫茶
21日(水) 13:30~15:00
- 子育てサロン
16日(金) 10:30~11:30
- 囲碁・将棋ふれあいサロン
7日(水) 13:30~15:30
- 健康(音楽)体操
(要申込15名まで)
5日(月)、19日(月)
14:00~15:00
- 手話教室
7日(水)、21日(水)
10:00~11:30
- カラオケ(要申込20名まで)
15日(木) 13:30~15:30
- フラダンス(要申込15名まで)
9日(金)、23日(金)、30日(金)
13:30~15:30
- 女性健康麻雀教室(要申込30名まで)
10日(土)、24日(土)、31日(土)
13:00~16:00
- ヨガ&ストレッチ(要申込15名まで)
14日(水)、28日(水)
10:30~11:30
- 踊ろう会
5日(月)、19日(月)
10:30~11:30
- 書の会(要申込15名まで)
16日(金)、23日(金)
13:00~15:00

摩耶

【住所】天城通3-3-7
【TEL】801-2059

- ふれあいサロン
18日(日) 10:00~12:00
- ふれまちコーラス(要申込)
19日(月) 10:00~12:00
- 着付け教室
19日(月) 10:00~12:00
- パソコン教室(要申込8名まで)
14日(水)、28日(水)
14:00~16:00
- まや・みんなの食堂
31日(土) 17:00~18:00
- みんなのお料理教室
25日(日) 10:00~14:00
- 摩耶のんびり自習室
小学5・6年生、中高生対象
17日(土)、31日(土)
18:00~20:00
- 摩耶歴史講演会
(要申込・当日参加可)
2月1日(日) 10:00~12:00
- 子育てサークル
(要申込人数制限あり)
2月2日(月) 10:00~11:00

篠原

【住所】篠原北町2-2-37
【TEL】801-5627

- 炊き出し訓練
5日(月) 10:00~13:00
- ダーツ練習
19日(月) 13:30~15:00
- 卓球教室
26日(月) 13:30~15:00
- 健康体操
22日(木) 10:00~11:00

65歳を過ぎたあなたへ...

今日からはじめる、神戸ではじめる

フレイル予防・フレイル改善!

フレイルって何だろう?

フレイルは病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。

- ①社会的フレイル：閉じこもりや1人での食事など
- ②精神・心理的フレイル：うつや記憶力の低下など
- ③身体的フレイル：筋力の低下や活動量の減少など

以上の3つの要素が影響あってフレイルは悪化していきます。フレイル予防・改善のためには、人との交流や食事・運動・お口のケアを見直し、バランスよく取り組むことが大切です。



65歳はターニングポイント!

健康づくりは生活習慣病予防からフレイル予防へギアチェンジ!

これからは病気だけでなく、加齢による変化にも早めに気づき、対応していくことが大事です。

毎日の生活習慣の改善

生活習慣病予防

- 働きすぎ・睡眠不足を解消
ストレスを溜めない生活
- 栄養バランスのとれた食事
食べすぎと野菜不足に注意
- むし歯・歯周病予防
- 有酸素運動で脂肪燃焼
筋力で基礎代謝向上

体力・心身の活力の維持・改善

フレイル予防
(老化による機能低下)

- 積極的に「外出」「人との交流」
【フレイル予防その1】でご紹介
- たんぱく質を多く含んだ食事
【フレイル予防その2】で自己チェック
- かむ力や、飲み込む力を向上
させるお口の体操
【フレイル予防その2】でお口の体操をご紹介
- 運動習慣をつけ、筋力を維持
【フレイル予防その3】で筋トレをご紹介

※持病のある方は、主治医に相談しましょう。

区 内 の イ ベ ン ト

- なだびときさ
毎火曜日
10:00~15:00
場所：グランド六甲1階
問合せ：灘区保健福祉課 Tel 843-7001