

令和
7年度



神戸市立長田公民館

登録グループ生募集

長田公民館には、32の自主活動グループ(登録グループ)があり、様々な内容の学習活動を行っています。

▼ STEP① まずは見学から！

▼ STEP② 入会希望者は窓口でお手続きを！

▼ STEP③ 次回活動日から、活動開始！



※ グループ登録料は500円です

※ グループによっては、会費や材料費など、別途必要な場合があります

※ 内容や活動日については、事前にお問い合わせください。(TEL:078-575-1374)

== 月曜日 ==

《家庭バレー月曜》

10:00～12:00

家庭バレーボールの練習をしています。
(ゴムボール使用)



初心者でも大丈夫！
体力作りをモットーに
がんばりましょう。

《フォークダンス》

12:00～14:00

音楽に合わせてフォークダンスの練習をしています。



年齢制限なし！楽しく
踊って足と頭の体操で
若々しく！！

《ペン習字①》

14:00～16:00

月1回先生による指導(第2月曜日)があり、手本は先生にいただきます。



楽しいグループですので、
是非御参加ください。

《卓球》

14:00～16:00

自主的に卓球の練習をしています。



卓球を通じた健康増進
と人間力向上を目指し
ています。

《タンポポの会》

読み聞かせ

14:00～16:00

幼稚園・保育園の子どもたちに絵本の読み聞かせをしています。



少人数で和気あいあい
と活動しています。



※グループ名の横に
★があるグループは、
2月・3月の入会ができません



== 火曜日 ==

《家庭バレー火曜》

10:00～12:00

家庭バレーボールの練習をしています。
(ゴムボール使用)



初心者でも大丈夫！楽しくバレーボールしましょう。

《リラックスヨガ》

10:00～12:00

なでる・ゆるるから始まり優しいヨガで毎回笑いが絶えません。



人生 100 年時代到来！！『ヨガ』で楽しく体作りを！

《レクリエーションスポーツ》

12:15～14:00

色々な道具やボールを使用して、体力づくりを行います。



バドミントン、バレー、ソフトテニス、卓球など自分たちのペースで楽しんでいます。

《 生花① 》

12:00～14:00

松月堂古流のお稽古をしています。



60代～90代で頑張ってます。みんな姉妹みたいな感じです。

《たて笛・アルト》

12:00～14:00

アルトリコーダーの合奏をしています。
(演奏楽譜探し)



素人ばかりの楽しい集まりです。

《健康体操C》

14:30～15:30

イスに座り、各々の体力に合わせて行う体に優しい体操です。



気さくな仲間、アットホームなグループです。一緒に体を動かしてみませんか？

《 陶芸 》

18:30～20:30

手ひねりで身近な食器など自分の作りたい物を楽しんで作っています。



和気あいあいと楽しく制作します。

《 バドミントン 》

18:30～20:30

基本練習を前半に。後半はダブルスでの試合を行います。



日頃の運動不足の解消とフレイルの予防に



※グループ名の横に★があるグループは、2月・3月の入会ができません

==水曜日==

《コーラス》

10:00～12:00

ソプラノ・アルトに分かれて親しみやすい曲を歌っています。



大きな声を出すことは健康にいいですよ。

《毛筆習字》★

10:00～12:00

毛筆による習字の練習をしています。



楷書・行書の手本で練習。習字道具持参願います。

《囲碁ボール》

12:00～14:00

スティックでボールを打ち囲碁のように並べる競技です。



90歳の方も元気に参加しています。

《お手玉》★

12:00～14:00

お手玉を使って、施設や子供さん達へのボランティア活動をしています。



やさしい遊びですから、皆さん一緒に楽しみましょう。

《ボランティアグループ 春風会》

12:00～14:00

月1回第3水曜日に活動しています。手芸作品を作ります。



楽しいグループです。参加して下さい。

《フラワーアレンジメント》

14:00～16:00

形や色合わせの基本を学び四季の花をアレンジしています。



花は心を癒し、元気にさせるサプリメントです

《マジックサークル あじさい会》

14:00～16:00

（第一水曜日）
トランプ・ロープなどを使ってマジック練習をしています。



脳トレをしながら、だまされ不思議な楽しみです。誰かを楽しませられたらいいですね！

《朗読ボランティア ふくろうの会》

14:00～16:00

特別養護老人ホームでの紙芝居、簡単な体操、読み聞かせ等をしています。



読み聞かせが好きな方、ぜひ入ってください。

《和裁教室》

18:30～20:30

長襦袢、ゆかた、単衣、袴の着物を縫えるようになります。



みんなで楽しくやっています。



※グループ名の横に★があるグループは、2月・3月の入会ができません



==木曜日==

《木曜家庭バレー》

10:00～12:00

家庭バレーボールの練習をしています。
(ゴムボール使用)



4つのチームに分かれて対戦形式の練習をしています。

《健康体操A》

12:00～14:00

体操や音楽に合わせてダンス、マットでストレッチなどを行っています。



先の見えぬコロナ禍、感染対策に感謝です。

《生花③》

12:00～14:00

「池坊」の先生のご指導のもと生花を生けています。



皆さんといっしょに楽しくお花を生けています。

《健康体操B》

14:00～16:00

自分の体力に合わせて、ウォーキングやリズム体操、マット運動を行っています。



コロナにめげず、グループ一つになって心身を動かしています。

《生花②》

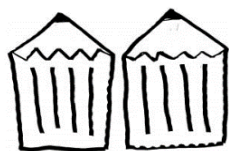
18:30～20:30

「池坊」の先生のご指導の下、生花を生けています。



皆さんと楽しく季節のお花を生けましょう。

金曜日



※グループ名の横に★があるグループは、2月・3月の入会ができません

《水彩画グループ》

10:00～12:00

自分の描きたいものを自由に描きます。静物画、風景画など。



楽しい時間を過ごしていますので、皆さん参加しませんか。



==土曜日==

《リズム体操》

10:00～12:00

音楽に合わせて、ダンスやストレッチ体操を行っています。



年を取っても動ける体に。若い気持ちで一緒に楽しくやりましょう！

《識字教室

ひまわりの会》

10:00～12:00

文字と言葉の学習。読み書きをします。



新しい発見があります。スタッフも募集中です。

《絵手紙同好会》★

10:00～12:00

自分の目で見たいものをぶっつけ本番で描きます。



和気あいあいの楽しいグループです。見学歓迎です。

《土曜家庭バレー》

14:00～16:00

家庭バレーボールの練習をしています。
(ゴムボール使用)



お気軽に参加して下さい。