

令和
8年度

神戸市立長田公民館



登録グループ生募集

STEP① まずは見学から！

長田公民館には、31の自主活動グループ（登録グループ）があり、約470人の方が様々な内容の学習活動を行っています。

※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）

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。



＝＝＝＝＝月曜日＝＝＝＝＝

《月曜家庭バレー》

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）



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》

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。

※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。



《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》

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。



＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ 火曜日 ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

《火曜家庭バレー》

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)



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

なでるから始まる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

身近な食器など自分の作りたい物を作ります。



和気あいあいと楽しく制作します。

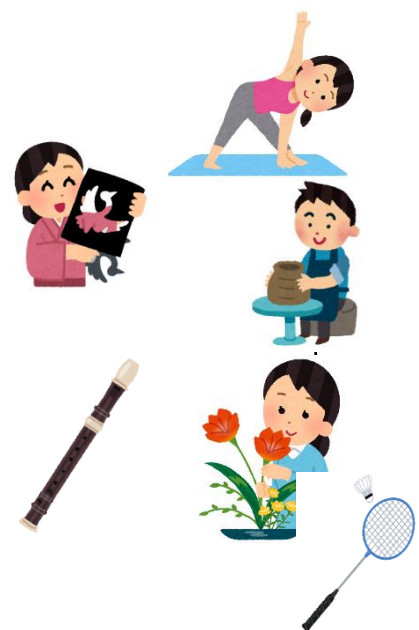
《バドミントン》

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》

10:00～11:30

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。



《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、皆さんと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。

《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。



《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、だましだまされる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！

《和裁教室》

18:30～20:30

長襦袢、ゆかた、単衣、袷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。



《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。



====木曜日=====

====金曜日=====

《健康体操B》

14:30~15:30

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。



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。

《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》

10:15~11:30

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。

※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。