

# 令和2年版 介護予防のための 講座・施設一覧



令和2年12月1日現在

高砂市地域包括支援センター

## 高砂市内 介護予防 施設・グループ紹介

### ～目的～

本資料はケアプラン作成の際に参考にするため、介護予防につながると思われる施設やグループ・催しを中心にまとめています。

### ～掲載対象～

#### ① 市の事業

- ・公民館グループ  
(高砂・荒井・伊保・中筋・曾根・米田・阿弥陀・北浜)
- ・みのり会館 教養講座・自主講座

#### ② 社協の事業

- ・いきいき百歳体操グループ

#### ③ 高齢者大学

- ・高砂市高齢者大学
- ・兵庫県いなみ野学園

#### ④ スポーツ受託者の事業

- ・高砂市総合体育館
- ・生石研修センター
- ・フィットネスクラブ

#### ⑤ 体育関係団体の事業

- ・スポーツクラブ21のグループ

※掲載内容が変更する場合があるため、最新の情報を直接問い合わせをして、ご確認いただいたうえで、利用者に紹介をしてください。

※参加する場合は、あくまでも身体の状態を考慮した上で参加してください。

※定員のある講座もありますので、詳細については直接お問い合わせください。

# ① 市の事業

## 公民館グループ

高砂公民館 電話番号 079-443-5439

名 称		料金	応募締切	回数
3B 体操	ダリア	有	無	月 4 回
太極拳	相生の松	有	無	月 4 回
太極拳	さわやかれもん	有	無	月 4 回
卓球	コロコローズ	有	無	月 4 回
ヨガ	まゆら	有	無	月 4 回
歌謡	うぐいす	有	無	月 4 回
歌謡	月下美人	有	無	月 2 回
コーラス	アンサンブル彩音	有	無	月 3 回
詩吟	修吟会	有	無	月 4 回
詩吟	東播岳風会	有	無	月 2 回
大正琴	梅	有	無	月 3 回
憲法の学習	平和憲法を守る高砂市民の会	有	無	月 1 回
郷土歴史研究	美濃部研究会	有	無	月 1 回

# 荒井公民館 電話番号 079-442-0490

名 称		料金	応募締切	回数
英会話	フライデー	有	無	月3回
歌謡	はまぎく	有	無	月4回
健康体操	スマイル	有	無	月4回
剣舞・詩舞	高砂剣舞会	有	無	月4回
3B 体操	ダリア	有	無	月4回
書道	つぼみ	有	無	月2回
将棋	将棋同好会	有	無	月4回
腹話術	あすなろ腹話術	有	無	月2回
詩吟	かがやき	有	無	月3回
生花	福寿草	有	無	月2回
太極拳	やまもも	有	無	月4回
大正琴	しらかば	有	無	月3回
卓球	土曜クラブ	有	無	月4回
卓球	パンジー	有	無	月4回
卓球	ポピー	有	無	月4回
卓球	マンデー	有	無	月4回
ギター	高砂ギタークラブ	有	無	月4回
俳句	高砂いぶき句会	有	無	月1回
フラダンス	アロハ・プア・マカニ	有	無	月4回
民舞	扇	有	無	月4回
民舞	嬉扇	有	無	月4回
民謡	寿会	有	無	月4回
謡曲	月謡会	有	無	月3回
洋裁	ドレスメイキング	有	無	月4回

# 伊保公民館 電話番号 079-447-2247

名 称		料金	応募締切	回数
囲碁	夕雁囲碁同好会	有	無	月4回
英会話	パインコーンズ	有	無	月4回
絵画	パレットクラブ	有	無	月2回
歌謡	こぶし会	有	無	月4回
歌謡	さざんか	有	無	月2回
歌謡	トータース	有	無	月4回
歌謡	福寿草	有	無	月4回
歌謡	みちづれ	有	無	月3回
郷土史	郷史会	有	無	月1回
健康体操	ちどり	有	無	月4回
コーラス	コーラス若葉	有	無	月2回
コーラス	佐々木すぐる合唱団グ ローリ・コア	有	無	月4回
コーラス	高砂中央女声合唱団	有	無	月4回
詩吟	楠	有	無	月4回
社交ダンス	チェリー	有	無	月4回
社交ダンス	フラミンゴ	有	無	月3回
写真	レインボー	有	無	月2回
書道	玄燿書道会	有	無	月2回
太極拳	伊保太極拳	有	無	月4回
大正琴	松	有	無	月4回
卓球	水曜サークル	有	無	月4回

卓球	スマッシュ	有	無	月4回
調理実習	ひよこの会	有	無	月2回
津軽三味線	高砂訓昭会	有	無	月2回
陶芸	伊陶会 A	有	無	月4回
陶芸	伊陶会 B	有	無	月4回
陶芸	月組	有	無	月4回
俳句	あゆみ句会	有	無	月1回
ハワイアン・フラ	レファ ウラ	有	無	月4回
ハワイアン・フラ	レファ ケア	有	無	月4回
民舞	あずさ会	有	無	月4回
民謡	こだま会	有	無	月4回
民謡	安来節	有	無	月3回
木彫	きのね	有	無	月2回
洋裁	ソーイング	有	無	月2回
謡曲	松謡曲	有	無	月2回
和道ヨガ	かすみ	有	無	月4回
3B 体操	くじゃく	有	無	月3回
3B 体操	ダリア	有	無	月4回

# 中筋公民館 電話番号 079-448-4821

名 称		料金	応募締切	回数
絵手紙	シクラメン	有	無	月 2 回
歌謡	のぞみ	有	無	月 3 回
歌謡	花園	有	無	月 3 回
健康(足もみ)	大地の会	有	無	月 4 回
健康音楽体操	ルピナス	有	無	月 3 回
三線	高砂三線クラブぐるくん	有	無	月 4 回
スポーツ吹矢	スポーツ吹矢高砂クラブ	有	無	月 4 回
3B 体操	ダリア	有	無	月 4 回
銭太鼓	あさがお	有	無	月 4 回
太極拳	中筋太極拳	有	無	月 4 回
大正琴	ラベンダー	有	無	月 2 回
卓球	スイトピー	有	無	月 4 回
童謡・唱歌	赤とんぼ	有	無	月 2 回
日本式気功養生術	さくら	有	無	月 4 回
フラダンス	ブーゲンビリア	有	無	月 3 回
洋裁	すみれ	有	無	月 4 回
ヨガ	チャーム	有	無	月 4 回
和裁	辻が花	有	無	月 3 回
オカリナ・リュウダー	そら	有	無	月 4 回

# 曾根公民館 電話番号 079-448-4798

名 称		料金	応募締切	回数
英会話	ピース	有	無	月 2 回
オカリナ	わかば・オカリナ	有	無	月 2 回
歌謡	カッコー	有	無	月 3 回
歌謡	ビューティフル・エコー	有	無	月 4 回
着物着付け	装道(そうどう)	有	無	月 2 回
健康体操	はまゆう	無	無	月 4 回
書道	墨滴会(ぼくてきかい)	有	無	月 3 回
太極拳	若葉	有	無	月 4 回
ちぎり絵	にじの会	有	無	月 1 回
卓球	シクラメン	有	無	月 4 回
卓球	すばる	有	無	月 4 回
日本画	花筏(はないかだ)	有	無	月 2 回
民舞	勝布美会(かつふみかい)	有	無	月 4 回
民舞	第一藤美会	有	無	月 4 回
ヨガ	コスモス	有	無	月 4 回
ヨガ	スマイル	有	無	月 4 回



# 米田公民館 電話番号 079-432-6784

名 称		料金	応募締切	回数
いけ花	蘭	有	無	月 2 回
囲碁	つくし会	有	無	月 4 回
音楽体操	すずらん	有	無	月 4 回
歌謡	うぐいす	有	無	月 2 回
歌謡	ひばり会	有	無	月 4 回
歌謡	むつみ会	有	無	月 4 回
歌謡	歌謡 響	有	無	月 2 回
クラシックギター	パストラール	有	無	月 4 回
健康体操	ライラック A	有	無	月 4 回
3B 体操	ダリア	有	無	月 4 回
詩吟	すみれ	有	無	月 4 回
詩吟	朋友	有	無	月 4 回
水彩画	しらぎく A	有	無	月 2 回
太極拳	こすもす	有	無	月 4 回
大正琴	トレモロ	有	無	月 2 回
卓球	オレンジ	有	無	月 4 回
卓球	チェリー	有	無	月 4 回
陶芸	竜陶会 A	有	無	月 4 回
陶芸	竜陶会 B	有	無	月 4 回
パッチワーク	パインツリー	有	無	月 2 回
はがき絵	なのはな	有	無	月 1 回
ペン習字・小筆字	きんせんか	有	無	月 3 回
ペン習字・小筆字	もくれん	有	無	月 3 回

ボランティア	ポエムコットン	有	無	月 1 回
民舞	華扇 A	有	無	月 3 回
民謡	さつき会	有	無	月 4 回
洋裁	アネモネ	有	無	月 3 回
洋裁	スイトピーA	有	無	月 3 回
洋裁	スイトピーB	有	無	月 4 回
料理	クッキングパイ	有	無	月 2 回
社交ダンス	ブルーライト	有	無	月 4 回
書道	月見草	有	無	月 4 回

# 阿弥陀公民館 電話番号 079-448-4642

名 称		料金	応募締切	回数
編物	雪割草	有	無	月2回
編物	若草	有	無	月2回
生花	未生あみだ	有	無	月2回
囲碁	むづき会	有	無	月4回
絵画	三原色	有	無	月2回
ギター	ギタークラブ	有	無	月4回
琴	雅	有	無	月3回
コーラス	わらべ	有	無	月4回
三絃	雅の糸	有	無	月3回
将棋	楽将	有	無	月4回
書道	若松	有	無	月2回
新舞踊	若芽会	有	無	月4回
3B体操	ダリア	有	無	月4回
太極拳	太極拳萌黄	有	無	月4回
卓球	きんもくせい	有	無	月4回
陶芸	つばさ	有	無	月4回
陶芸	埴輪	有	無	月4回
フラダンス	ルアナ	有	無	月2回
民舞	花かご会	有	無	月4回
ヨーガ	コスモス	有	無	月4回
詩吟	寿会	有	無	月4回

# 北浜公民館 電話番号 079-254-5212

名 称		料金	応募締切	回数
3B 体操	ダリア	有	無	月 2 回
囲碁	榎の木	有	無	月 4 回
絵手紙	楽々絵	有	無	月 2 回
歌謡	きさらぎ	有	無	月 4 回
歌謡	こばと	有	無	月 4 回
歌謡	雀の会	有	無	月 4 回
歌謡	バラ	有	無	月 2 回
空手	四葉会	有	無	月 4 回
健康フラダンス	プナアロハ	有	無	月 4 回
コーラス	浜っ子コーラス	有	無	月 4 回
詩吟	くすの木	有	無	月 4 回
社交ダンス	しらゆり	有	無	月 4 回
食生活改善	いずみ会	有	無	月 2 回
書道	筆っ子	有	無	月 2 回
新舞踊	あゆみ会	有	無	月 4 回
新舞踊	花栄会	有	無	月 3 回
銭太鼓・傘踊	舞会	有	無	月 4 回
銭太鼓・傘踊	ひまわり	有	無	月 2 回
大正琴	ひなげし	有	無	月 3 回
卓球	つくしんぼ	有	無	月 4 回
卓球	のじぎく	有	無	月 4 回
ダンスエクササイズ	Z(ゼット)	有	無	月4回
ちぎり絵	くるみ	有	無	月2回
民謡	秀峰会	有	無	月4回
ヨガ	コスモス	有	無	月4回
社交ダンス	しらゆり	有	無	月 4 回

みのり会館

電話番号

079-431-6170

	講座名	料金	応募 締切	回数
教養講座	書道 A	有	無	週 1 回
	書道 B	有	無	週 1 回
	日本画	有	無	月 2 回
	織りの会	無	無	月 3 回
	ちぎり絵	無	無	月 2 回
	暮らしの書道	無	無	月 2 回
自主講座	エアロビクス	有	無	週 1 回
	大正琴	有	無	月 2 回
	音楽体操	有	無	週 1 回
	ふれあい体操	無	無	週 1 回
	3B 体操	有	無	週 1 回
	* 童謡唱歌を歌う会	有	無	月 2 回
	くるみ絵の会	無	無	週 1 回
	織りひめ	無	無	月 2 回
	いきいき百歳体操	無	無	週 1 回
筋トレ&ストレッチ	有	無	月 2 回	

ちぎり絵、暮らしの書道は中筋老人いこいの家で行っています。

\* は新規参加が困難な状況です。

## ② いきいき百歳体操

高砂市包括支援センター 電話番号 079-443-3723

地区	グループ名	応募	回数
		締切	
高砂	すみれ	無	週1回
	浜っこ	無	週1回
	つるたん	無	週1回
	かめたん	無	週1回
	めばえ会	無	週1回
	さわやか百歳	無	週1回
	ひよっこ	無	週1回
	レインボー	無	休止中
	たかむらG	無	週1回
	あじさい	無	週1回
	あさひ元気ハツラツ・グループ	無	週1回
	友花里	無	週1回
	キラキラ	無	週1回
	荒井	さくらの会	無
南扇会		無	週1回
緑丘いきいき健康体操		無	週1回
なかよしサークル		無	週1回
すいれん		無	週1回
綾の会		無	週1回
なかよしこよし		無	週1回
百日草		無	週1回
カミ町いきいき倶楽部		無	週1回
伊保	伊保西部	無	週1回

	ひまわり	無	週1回
	中島ひまわり	無	週1回
	ワン・ツー・リズム	無	休止中
	みなとまち	無	週1回
	梅ノ井サロン	無	週1回
	秋桜	無	週1回
	中部たんぽぽ	無	週1回
	笑の会	無	週1回
	さくらそう	無	週1回
	伊保百才	無	週1回
	シャローム	無	週1回
	南部元気会	無	週1回
	ダイヤモンドクラブ	無	週1回
	タクマあじさい	無	休止中
	しらゆり	無	週1回
	キャンベル	無	週1回
中筋	ミラクル	無	週1回
	ちわわ	無	週1回
	シニア春日野	無	週1回
	中筋100歳	無	週1回
	スーパームーン	無	週1回
	ささゆり	無	週1回
曾根	スタスタ・トコトコの会	無	週1回
	オリヒメ	無	週2回
	はまゆう	無	週1回
	小夜姫	無	休止中
	なでしこ15	無	週1回
	スマイル	無	休止中

	サークル銀のスコップ	無	週1回
	ハッスル会	無	週1回
米田	米田いきいき会	無	週1回
	ひよこの家	無	週1回
	アーバングッドヘルス	無	週1回
	百歳体操クラブ	無	休止中
	さくら	無	週1回
	宝殿村百歳会	無	週1回
	ぎんなん	無	週1回
	塩笑会	無	休止中
	アバッセこしん	無	週1回
	なごみ	無	週1回
	島・火曜元気会	無	週1回
	みのり	無	週1回
	阿弥陀	わかば	無
いきいきクラブ		無	週1回
陽だまりジバークラブ		無	休止中
はな		無	週1回
魚南会		無	週1回
健笑会		無	週1回
南池クラブ		無	週1回
むくの会		無	週1回
椿寿会		無	休止中
魚橋イキイキクラブ		無	週1回
ほんわか		無	週1回
スプライト		無	週1回
皇帝ダリア		無	週1回
生石101		無	週1回



	中西さくら草	無	週1回
	中所えがおクラブ	無	週1回
北浜	えがお	無	休止中
	ユーユークラブ	無	週1回
	虹の会	無	週1回
	グランマ	無	週1回
	牛谷高齢者の集い	無	週1回
	フラワーフレンド	無	週2回
	さつき	無	週1回
	B・B	無	週1回
	つつじ	無	休止中
	<p>※会費・空き状況は各グループによって異なるので、高砂市地域包括支援センターまで確認をお願いします。</p> <p>TEL 079-443-3723</p>		

### ③ 高齢者大学

高齢者大学      電話番号      079-442-4047

名称	料金	応募締切
高砂市高齢者大学 電話番号      079-448-4191	授業料は無料 別途、資料代、自治会費等	有
兵庫県いなみ野学園 電話番号      079-424-3342	入学金、受講料、実習費等	有

## ④ スポーツ受託者の事業

総合体育館      電話番号      079-432-9090

一般コース（前期：5月～10月 後期：11月～3月）      【各15回】

名称	料金	応募締切	回数
硬式テニス	有	有	週1回
バドミントン	有	有	週1回
卓球	有	有	週1回
スーパードライブ	有	有	週1回
トレーニングⅠ	有	有	週1回
トレーニングⅡ	有	有	週1回
レディースKARATE	有	有	週1回
いきいき健康教室Ⅰ	有	有	週1回
いきいき健康教室Ⅱ	有	有	週1回
いきいき健康教室Ⅲ	有	有	週1回
すこやか健康体操	有	有	週1回
さわやかストレッチ	有	有	週1回

短期コース（Ⅰ期：7月～9月 Ⅱ期：10月～12月 Ⅲ期：1月～3月）【各10回】

美姿勢ヨガ	有	有	週1回
そう快（運動習慣支援）	有	有	週1回
フィットネスエアロビクス	有	有	週1回
はつらつフィットネス	有	有	週1回
リフレッシュ・ヨガ	有	有	週1回
リラクゼーション・ヨガ	有	有	週1回
健康フラダンス	有	有	週1回
モーニング・ヨガ	有	有	週1回

名称	料金	応募 締切	回数
リラックスヨガ A 班	有	有	週 1 回
リラックスヨガ B 班	有	有	週 1 回
リラックスヨガ C 班	有	有	週 1 回
ストレッチヨガ	有	有	週 1 回
ボディコントロール教室	有	有	週 1 回
メンズヨガ教室	有	有	月 2 回
華道教室	有	有	月 2 回
英会話教室	有	有	年 42 回

※新型コロナウイルス感染対策のため、定員を減らして実施しています。各教室で身体的距離が十分に確保できると判断した場合のみ追加募集を受付けますので直接ご確認ください。

# フィットネスクラブ

## 高砂フィットネスクラブ

電話番号 079-448-3222

名称	料金	応募締切
アダルトスイミング	有	無
いきいき水中ウォーク	有	無
エアロビクス	有	無
太極拳	有	無
カンフービクス	有	無
ヨガ	有	無
ズンバ	有	無

## 加古川ウェルネスセンター

電話番号 079-433-1124

名称	料金	応募締切
水中運動	有	有
フラダンス	有	有
太極拳(初心者)	有	有
じっくり調整ヨガ	有	有
自力整体	有	有
アロマヨガ	有	有
JSA ボールエクササイズ	有	有
はじめてスイミング	有	有

※期間限定の講座のため入れ替わることがあります。

## ⑤ 体育関係団体の事業

### スポーツクラブ 2 1

高砂市健康文化部 くらしと文化室文化スポーツ課

電話番号 079-443-9136

小学校	種目
高砂	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、スーパードライブ、合気道、太極拳、少年サッカー
荒井	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、スーパードライブ、スポーツチャンバラ、杖道、ミニサッカー
伊保	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、スーパードライブ、ウォーキング、少林寺拳法
伊保南	グラウンドゴルフ、スーパードライブ、ウォーキング
なかすじ	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、トレーニング教室 クッズダンス
曽根	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、卓球、ソフトバレーボール、ミニバスケットボール
米田	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン
米田西	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、スーパードライブ
阿弥陀	グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、スーパードライブ、ウォーキング
北浜	グラウンドゴルフ、スーパードライブ、ハイキング