

# 令和元年版 介護予防のための 講座・施設一覧



令和元年 6 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 文化・スポーツ受託者の事業

- ・高砂市総合体育館
- ・高砂市文化会館
- ・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	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
3B 体 操	ダリア	有	無	月 4 回	憲法の 学習	平和憲法を 守る 高砂市民の 会	有	無	月 1 回
太極 拳	相生の 松	有	無	月 4 回	コーラス	アンサンブ ル彩音	有	無	月 3 回
太極 拳	さわやか れもん	有	無	月 4 回	茶道	芙蓉会	有	無	月 2 回
卓球	コロコロ ーズ	有	無	月 4 回	詩吟	修吟会	有	無	月 4 回
ヨガ	水晶	有	無	月 4 回	詩吟	東播岳風会	有	無	月 2 回
ヨガ	まゆら	有	無	月 4 回	詩吟	若松	有	無	月 3 回
音楽 療法	クレヨン	有	無	月 2 回	大正琴	梅	有	無	月 3 回
歌謡	いそしぎ	有	無	月 4 回	俳句	茅花句会	有	無	月 2 回

歌謡	うぐいす	有	無	月4回	パッチワーク	茜	有	無	月1回
郷土 歴史 研究	美濃部 研究会	有	無	月1回	木彫	ウッドペッカ ー	有	無	月2回

## 荒井公民館 電話番号 079-442-0490

名 称		料 金	応 募 締 切	回 数	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
英会話	フライデー	有	無	月3回	卓球	土曜クラブ	有	無	月4回
歌謡	はまぎく	有	無	月4回	卓球	パンジー	有	無	月4回
健康体 操	スマイル	有	無	月4回	卓球	ポピー	有	無	月4回
剣舞・ 詩舞	高砂剣 舞会	有	無	月4回	卓球	マンデー	有	無	月4回
3B 体 操	ダリア	有	無	月4回	俳句	ちどり句会	有	無	月1回
書道	つぼみ	有	無	月2回	俳句	高砂いぶき 句会	有	無	月1回
将棋	将棋同 好会	有	無	月4回	フラダン ス	アロハ・プ ア・マカニ	有	無	月4回
詩吟	こだま	有	無	月4回	盆栽	盆栽愛好会	有	無	月1回
詩吟	かがや き	有	無	月3回	民舞	扇	有	無	月4回

生花	福寿草	有	無	月2回	民舞	嬉扇	有	無	月4回
銭太鼓	鼓銭会	有	無	月2回	民謡	千鳥安来会	有	無	月2回
太極拳	やまもも	有	無	月4回	民謡	土よう会	有	無	月4回
大正琴	しらかば	有	無	月4回	謡曲	月謡会	有	無	月3回
卓球	ティータイム	有	無	月4回	洋裁	ドレスメイキング	有	無	月4回
腹話術	あすなる腹話術	有	無	月2回					

## 伊保公民館 電話番号 079-447-2247

名 称		料 金	応 募 締 切	回 数	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
囲碁	夕雁囲碁同好会	有	無	月4回	太極拳	伊保太極拳	有	無	月4回
英会話	パインコーンズ	有	無	月4回	太極柔力球	かのん	有	無	月2回
英会話	The97's	有	無	月4回	大正琴	松	有	無	月4回
絵画	パレットクラブ	有	無	月2回	卓球	水曜サークル	有	無	月4回
歌謡	こぶし会	有	無	月4回	卓球	スマッシュ	有	無	月4回
歌謡	さざんか	有	無	月2回	調理実習	ひよこの会	有	無	月2回
歌謡	トーターズ	有	無	月4回	津軽三味線	高砂訓昭会	有	無	月2回
歌謡	ひばり	有	無	月4回	陶芸	伊陶会 A	有	無	月4回

歌謡	福寿草	有	無	月4回	陶芸	伊陶会B	有	無	月4回
歌謡	みちづれ	有	無	月3回	陶芸	月組	有	無	月4回
郷土史	郷史会	有	無	月1回	俳句	あゆみ句会	有	無	月1回
健康体操	ちどり	有	無	月4回	ハワイアン・フラ	レファ ウラ	有	無	月4回
コーラス	コーラス若葉	有	無	月2回	ハワイアン・フラ	レファ ケア	有	無	月4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	民舞	あずさ会	有	無	月4回
コーラス	高砂中央女声合唱団	有	無	月4回	民謡	こだま会	有	無	月4回
茶道	松風	有	無	月2回	民謡	安来節	有	無	月3回
詩吟	楠	有	無	月4回	木彫	きのね	有	無	月2回
社交ダンス	チェリー	有	無	月4回	洋裁	ソーイングルーム KOKORONE	有	無	月2回
社交ダンス	フラミンゴ	有	無	月3回	謡曲	松謡曲	有	無	月2回
社交ダンス	フレンド	有	無	月4回	和道ヨガ	かすみ	有	無	月4回
写真	レインボー	有	無	月2回	3B 体操	くじゃく	有	無	月3回
書道	玄燿書道会	有	無	月2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	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
絵手紙	シクラメン	有	無	月 2 回	太極拳	中筋太極拳	有	無	月 4 回
歌謡	のぞみ	有	無	月 3 回	大正琴	ラベンダー	有	無	月 2 回
歌謡	花園	有	無	月 3 回	卓球	スイトピー	有	無	月 4 回
健康 (足もみ)	大地の会	有	無	月 4 回	童謡・唱歌	赤とんぼ	有	無	月 2 回
健康音 楽体操	ルピナス	有	無	月 3 回	日本式 気功養 生術	さくら	有	無	月 4 回
詩吟	くすのき	有	無	月 4 回	フラダンス	ブーゲンビリア	有	無	月 3 回
三線	高砂三 線クラブ ぐるくん	有	無	月 4 回	洋裁	すみれ	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	ヨガ	チャーム	有	無	月 4 回
3B 体 操	ダリア	有	無	月 4 回	和裁	辻が花	有	無	月 3 回
銭太鼓	あさがお	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	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
英会話	ピース	有	無	月 2 回	卓球	シクラメン	有	無	月 4 回
オカリナ	わかば・オカリナ	有	無	月 2 回	卓球	すばる	有	無	月 4 回
歌謡	カッコー	有	無	月 3 回	日本画	花筏(はな いかだ)	有	無	月 2 回
歌謡	ビューティフル・エコー	有	無	月 4 回	民舞	勝布美会 (かつふみ かい)	有	無	月 4 回
着物着付け	装道(そ うどう)	有	無	月 2 回	民舞	藤乃会(ふじ のかい)	有	無	月 4 回
健康体操	はまゆう	有	無	月 4 回	民舞	第一藤美会	有	無	月 4 回
書道	墨滴会 (ぼくてき かい)	有	無	月 3 回	ヨガ	コスモス	有	無	月 4 回
太極拳	若葉	有	無	月 4 回	ヨガ	スマイル	有	無	月 4 回
ちぎり 絵	にじの会	有	無	月 1 回					

**米田公民館 電話番号 079-432-6784**

名 称		料 金	応 募 締 切	回 数	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
いけ花	蘭	有	無	月 2 回	陶芸	竜陶会 A	有	無	月 4 回



囲碁	つくし会	有	無	月 4 回	陶芸	竜陶会 B	有	無	月 4 回
音楽体操	すずらん	有	無	月 4 回	パッチワーク	パインツリー	有	無	月 2 回
歌謡	うぐいす	有	無	月 2 回	はがき絵	なのはな	有	無	月 1 回
歌謡	ひばり会	有	無	月 4 回	ペン習字・小筆字	きんせんか	有	無	月 3 回
歌謡	むつみ会	有	無	月 4 回	ペン習字・小筆字	もくれん	有	無	月 3 回
歌謡	歌謡 響	有	無	月 2 回	ボランティア	ポエムコットン	有	無	月 1 回
クラシックギター	パストラール	有	無	月 4 回	民舞	華扇 A	有	無	月 3 回
健康体操	ライラック A	有	無	月 4 回	民舞	華扇 B	有	無	月 4 回
3B 体操	ダリア	有	無	月 4 回	民謡	さつき会	有	無	月 4 回
詩吟	すみれ	有	無	月 4 回	洋裁	アネモネ	有	無	月 3 回
詩吟	朋友	有	無	月 4 回	洋裁	スイトピーA	有	無	月 3 回
水彩画	しらぎく A	有	無	月 2 回	洋裁	スイトピーB	有	無	月 4 回
銭太鼓	銭太鼓 ひびき	有	無	月 1 回	料理	クッキングパイ	有	無	月 2 回
太極拳	こすもす	有	無	月 4 回	社交ダンス	ブルーライト	有	無	月 4 回
大正琴	トレモロ	有	無	月 2 回	三味線	のじぎく界	有	無	月 4 回
卓球	オレンジ	有	無	月 4 回	書道	月見草	有	無	月 4 回

卓球	チェリー	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	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
編物	雪割草	有	無	月2回	将棋	楽将	有	無	月4回
編物	若草	有	無	月2回	書道	若松	有	無	月2回
生花	未生あみだ	有	無	月2回	新舞踊	若芽会	有	無	月4回
囲碁	むづき	有	無	月4回	3B体操	ダリア	有	無	月4回
絵画	三原色	有	無	月2回	太極拳	太極拳萌黄	有	無	月4回
歌謡	歌声会	有	無	月3回	卓球	きんもくせい	有	無	月4回
歌謡	さくら	有	無	月4回	陶芸	つばさ	有	無	月4回
歌謡	和(なごみ)会	有	無	月3回	陶芸	埴輪	有	無	月4回
ギター	ギタークラブ	有	無	月4回	フラダンス	ルアナ	有	無	月2回
琴	雅	有	無	月3回	民舞	花かご会	有	無	月4回
コーラス	わらべ	有	無	月4回	ヨーガ	コスモス	有	無	月4回
三絃	雅の糸	有	無	月3回					

# 北浜公民館 電話番号 079-254-5212

名 称		料 金	応 募 締 切	回 数	名 称		料 金	応 募 締 切	回 数
3B 体 操	ダリア	有	無	月 2 回	書道	筆っ子	有	無	月 2 回
囲碁	榎の木	有	無	月 4 回	新舞踊	あゆみ会	有	無	月 4 回
絵手紙	楽々絵	有	無	月 2 回	新舞踊	花栄会	有	無	月 3 回
歌謡	きさらぎ	有	無	月 4 回	銭太鼓・傘踊	葬会	有	無	月 4 回
歌謡	こばと	有	無	月 4 回	銭太鼓・傘踊	ひまわり	有	無	月 2 回
歌謡	雀の会	有	無	月 4 回	大正琴	ひなげし	有	無	月 3 回
歌謡	バラ	有	無	月 2 回	卓球	つくしんぼ	有	無	月 4 回
空手	四葉会	有	無	月 4 回	卓球	のじぎく	有	無	月 4 回
健康フ ラダン ス	プナアロ ハ	有	無	月 4 回	ダンス エクサ サイズ	Z(ゼット)	有	無	月4回
コーラ ス	浜っ子コ ーラス	有	無	月 4 回	ちぎり絵	くるみ	有	無	月2回
詩吟	くすの木	有	無	月 4 回	民謡	秀峰会	有	無	月4回
社交ダ ンス	しらゆり	有	無	月 4 回	ヨガ	コスモス	有	無	月4回
食生活 改善	いずみ 会	有	無	月 2 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 2 回
	織りひめ	無	無	月 2 回

## ② 社協の事業

いきいき百歳体操

高砂市地域包括支援センター

電話番号 079-443-3723

地区	グループ名	応募 締切	回数	地区	グループ名	応募 締切	回数
高砂	すみれ	無	週1回	曾根	スタスタ・ト コトコの会	無	週1回
	浜っこ	無	週1回		オリヒメ	無	週2回
	つるたん	無	週1回		はまゆう	無	週1回
	かめたん	無	週1回		小夜姫	無	週1回
	めばえ会	無	週1回		なでしこ15	無	週1回
	さわやか百歳	無	週1回		スマイル	無	週1回
	ひよっこ	無	週1回		サークル銀の スコープ	無	週1回

	レインボー	無	週1回	米田	ハッスル会	無	週1回
	たかむらG	無	週1回		米田いきいき 会	無	週1回
	あじさい	無	週1回		ひよこの家	無	週1回
	あさひ元気ハ ツラツ・グル ープ	無	週1回		アーバングッ ドヘルス	無	週1回
	友花里	無	週1回		百歳体操クラ ブ	無	週1回
	キラキラ	無	週1回		さくら	無	週1回
荒井	さくらの会	無	週1回	宝殿村百歳会	無	週1回	
	南扇会	無	週1回	ぎんなん	無	週1回	
	緑丘いきいき 健康体操	無	週1回	塩笑会	無	週1回	
	なかよしサー クル	無	週1回	アバッセこし ん	無	週1回	
	すいれん	無	週1回	なごみ	無	週1回	

	綾の会	無	週 1 回		島・火曜元気 会	無	週 1 回
	なかよしこよ し				いきいきクラ ブ	無	週 1 回
	百日草	無	週 1 回		陽だまりジ ー パークラブ	無	週 1 回
	カミ町いきい き倶楽部	無	週 1 回		はな	無	週 1 回
伊保	伊保西部	無	週 1 回	阿弥陀	魚南会	無	週 1 回
	ひまわり	無	週 1 回		健笑会	無	週 1 回
	中島ひまわり	無	週 1 回		南池クラブ	無	週 1 回
	ワン・ツー・ リズム	無	週 2 回		むくの会	無	週 1 回
	みなとまち	無	週 1 回		椿寿会	無	週 1 回
	梅ノ井サロン	無	週 1 回		魚橋イキイキ クラブ	無	週 1 回
	秋桜	無	週 1 回		ほんわか	無	週 1 回



	中部たんぽぽ	無	週1回		スプライト	無	週1回
	笑の会	無	週1回		皇帝ダリア	無	週1回
	さくらそう	無	週1回		生石101	無	週1回
	伊保百才	無	週1回		中西さくら草	無	週1回
	シャローム	無	週1回		中所えがおク ラブ	無	週1回
	南部元気会	無	週1回		えがお	無	週1回
	ダイヤモンド クラブ	無	週1回		ユーユークラ ブ	無	週1回
	タクマあじさ い	無	週1回		虹の会	無	週2回
	しらゆり	無	週1回		北浜 グランマ	無	週1回
	キャンベル	無	週1回		牛谷高齢者の 集い	無	週1回
中筋	ミラクル	無	週1回	フラワーフレ ンド	無	週2回	
	ちわわ	無	週1回	さつき	無	週1回	

シニアかすが の	無	週1回	B・B	無	週1回
中筋100歳	無	週1回	つつじ	無	週1回
スーパームー ン	無	週1回	<p>※会費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。 TEL 079-443-3723</p>		
ささゆり	無	週1回			

### 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 文化・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Ⅰ	有	有	週1回
硬式テニスⅡ	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	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：5月～7月 Ⅱ期：9月～11月 Ⅲ期：1月～3月）【各10回】

レディース KARATE	有	有	週1回
ソフトエアロビクス	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
ハワイアン・フラ	有	有	週1回
モーニング・ヨガ	有	有	週1回
楽しく・ヨガ	有	有	週1回

高砂市文化会館

電話番号 079-442-4831

名称	料金	応募 締切	回数
ヨガ健康体操	有	有	全 16 回
ゆらゆらボール	有	有	全 10 回
歌謡レッスン	有	有	全 10 回
みんなで歌おうなつかしの昭和歌謡	有	有	全 10 回
カラオケ教室	有	有	全 10 回
フラワーアレンジメント	有	有	全 10 回
初めてのウクレレ	有	有	全 10 回
こと琴教室	有	有	全 10 回
60代から始める大人のフラダンス	有	有	全 10 回
実用書道	有	有	全 10 回
オカリナ	有	有	全 10 回
唄声サロン	有	有	全 6 回
バランスボールで骨盤ダイエット	有	有	全 6 回
楽しいハワイアンフラ	有	有	全 10 回

※4月～9月の講座です。10月以降は入れ替わります。

生石研修センター

電話番号 079-447-4110

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 1 組	有	有	週 1 回
ストレッチヨガ 2 組	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 A 班	有	有	月 2 回
華道教室 B 班	有	有	月 2 回

※定員になり次第申し込みは締め切りです。定員に空きがあれば追加募集をしているので、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
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
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
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