

# 班紹介

地域(ブロック)ごと

2025/4/1 現在

## 潮江ブロック

お問い合わせ先 06-4962-4920  
組合員活動部

所属支部	班名	内容	活動予定日	主な活動会場
戸ノ内	カラオケA班	カラオケ・仲間づくり	毎週第1・3金曜日 14時～16時30分	戸ノ内組合員センター3F
戸ノ内	ふまねっとA班	手・足・脳を使い体力増進に努める。	第2・4月曜日 14:00～15:00	戸ノ内組合員センター3F
戸ノ内	コープ共同購入	楽しみながら品物選び注文する。脳トレの目的もある	毎週金曜日 15:00～16:00	戸ノ内組合員センター
戸ノ内	大人の塗り絵班	楽しみながら指の運動、脳の活性化。コンクール参加ができる。	第1・3木曜日 15:00～16:00	戸ノ内組合員センター
戸ノ内	おどり	楽しみながら、体力・筋力向上。	第1・3木曜日 14:00～15:00	戸ノ内組合員センター
西園田	ピンポン班	卓球を通して組合員の親睦と健康増進をめざす	第1・4火曜日 14:00～16:00	潮江診療所2階
西園田北	うたごえサロン	歌声で地域とのつながりを深めて行く。楽しいうたごえサロン活動で地域のたくさんの人達に参加してもらおう。集い、歌い、フレイル予防をしよう。	第2日曜日 9:00～12:00	フレーション塚口集会室
西園田北	新聞ちぎり絵	新聞ちぎり絵(新聞の色々な部分を手でちぎって自分のしたい物をしていく) 地域につながりを広げていこう	第4水曜日 10:00～12:00	コープ近松集会室
西園田北	ビバーフレイル予防班	主にふまねっと運動を行いフレイル予防に取り組む。転倒予防を図り出来る限り自立した生活を送れるようにする	毎週木曜日 13:00～15:00	コープ近松集会室
西園田北	アヤメクラブ園芸班	近松公園のアヤメの育成に取り組む。近松の遊歩道の整備を行う。	毎月第2水曜日 9:00～12:00	主に近松公園
西園田北	手芸小物づくりさくら班	身近にある材料を使って短時間で完成する小物づくり 楽しくおしゃべりができる班活にする	第1月曜日 10:00～12:00	コープ近松集会室
西園田北	小物づくり この指とまれ班	折り紙、縫い物、編み物、おしゃべりなど好きな人集まってワイワイ楽しい時間を過ごしましょう。作品が完成する喜びを分け合ひましょう	毎月第3・4月曜日 10:00～12:00	御園つどい場
西園田北	のじぎく班	老人福祉施設のボランティア活動Uウエス作り、汚物包の新聞紙準備)介護保険等の学習会地域との交流を深め班員(組合員)を増やす	不定期(月1回) 10:00～12:00	コープ近松集会室
西園田北	ウクレレ班	ウクレレ演奏を楽しもう ウクレレ伴奏でうたごえサロンの参加者と交流していこう	第2日曜日か第3日曜日 10:00～12:00(変更有)	潮江診療所 組合員ひろば
潮	オリーブの会	折り紙を通して会員間の交流をはかる	第4火曜日 9:00～12:00	尼崎市小田北生涯学習プラザ
浜	パッチワーク	布を組み合わせ、バックにしたり、タペストリーを作ったり、1年間で3作品ぐらい作ります。指導者が毎回作品を提供してくれます	毎月第4金曜日 13:00～15:00	浜南福祉会館
浜	書遊(遊書の会)	書を遊ぶという感じで、書道を少しおもしろくくずした字を書き、四季折々その時に感じる季節の背景等を書き表していきます	2ヶ月に1度木曜日 19:00～20:00	浜南福祉会館
浜	次屋の会	琉球舞踊 琉球舞踊の指導者のもと、月に2回練習をしています	第2・第4 月曜日 13:00～15:00	浜南福祉会館
浜	コスモス	フマネット運動でフレイル予防転倒防止に取り組んでいこう	第2・第4 火曜日 13時～14時	浜南福祉会館
浜	浜ガーデン	季節ごとに花の植え替えをします。寒い時期は土を肥やし、肥料を与えています。	2週間に1度(火曜日) 9:00～10:00	浜南福祉会館 横

# 東尼ブロック

2025/4/1 現在

お問い合わせ先 06-4962-4920  
組合員活動部

所属支部	班名	内容	活動予定日	主な活動会場
常光寺	ほがらか	いきいき百歳体操、かみかみ体操	毎週金曜日 10:00~11:30	東尼崎診療所3F
常光寺	えがお	「ふまねっと運動」	第1・第4月曜日 10:00~11:00	東尼崎診療所3F
杭瀬	布あそび	パッチワーク全般	第1・3月曜日 13:30~15:00	東尼崎診療所3F組合員室
杭瀬	福ふく	朝の体操(練功前段、後段)入門太極拳ストレッチ	毎週月~金(祝日雨天休) 7:30~8:15	今福公園
杭瀬	わくわく	貯筋体操(DVD使用)、ふまねっと運動	月1回 第3金曜日 14:00~15:30	東尼崎診療所3F
杭瀬	なごみ	脳トレ(言葉、監事パズル、折り紙など)	第1土曜日 10:00~11:30	東尼崎診療所3F
杭瀬	むつみ	略盆点前と花札	毎月第2・4水曜日 14:00~16:00	東尼崎診療所3F
杭瀬	逢あい	折り紙	毎月第4土曜日 10:00~11:30	東尼崎診療所3F
杭瀬	ひまわり	①DVDを利用した体操 百歳体操・口腔体操・貯筋体操・リズム体操	毎週火曜日 10:00~11:30	東尼崎診療所3F
杭瀬	そよ風	独居高齢者の昼食を含む集場	毎週木曜日 10時30~15時30	個人宅
杭瀬	げんき	健康麻雀(初心者ばかりの集い。)	毎週第2・4火曜日 13:00~15:00	個人宅
杭瀬	なないろ	①ボール体操②日替わりメニュー(工作・折り紙・ゲーム)③ティータイム	第1金曜日 14:00~15:30	東尼崎診療所会議室
杭瀬	寝とれっち今福	今福東町会 健康増進	第1水曜日 13:30~15:30	今福八幡神社氏子会館
浦風	いきいき脳トレ班	脳トレ(虹と健康のまちがいさがし)、簡単な工作、折り紙、ボードゲーム、カードゲーム	毎月第3金曜日 10:00~11:30	南杭瀬福祉会館

# 長洲ブロック

2025/4/1 現在

お問い合わせ先 06-4962-4920  
組合員活動部

所属支部	班名	内容	活動予定日	主な活動会場
長洲	花折り紙	指先と脳を使って作品作り、健康チェック、出資金集金	第2・4月曜日 14:00~17:00	長洲診療所4F
長洲	脳いきいきサロン	物忘れのない脳でいられるように。指先を使って作品を作成する。	毎月第4金曜日 14時~16時	長洲診療所4階
長洲	百歳体操	100歳まで元気で動ける体にするための体操	毎週木曜日 14:00~16:00	長洲診療所4階

# 本田ブロック

2025/4/1 現在

お問い合わせ先 06-4962-4920

所属支部	班名	内容	活動予定日	主な活動会場
大庄東	ピーチクおしゃべり	体操、健康、社会問題ほか	第4火曜日 14:00~16:00	ほんでんつどい場or本田診療所
大庄東	園芸班	本田診療所の緑地の花木の手入れ・掃除、苗木の植替え、木の選定、除草。	不定期 10:00~12:00 夏期17:00~19:00	本田診療所緑地
大庄西	カサブランカ	手作りの小物かざり、アクセサリ、編み物	第4月曜日 13:30~15:30	ほんでんつどい場
大庄西	本田カラオケ	心と身体の健康向上の目標に活動。ナツメロ、新曲、替え歌と親睦。握力測定(筋力の維持)	毎月第3火曜日 13:00~15:00	各カラオケ店
大庄西	ぴちぴちお肌	スキンケアを通じて健康生活を送る。	不定期	ほんでんつどい場
大庄西	いきいき百歳体操	百歳体操、ふまねっと等	毎週水曜日 9:00~11:00	本田診療所 組合員ホール
大庄西	トマト	花を植え、水やりなど	不定期 10:30~11:30	ほんでんつどい場 ベランダ
大庄西	クラフト	月毎の飾りや行事	毎月第2木曜日 13:30~15:30	ほんでんつどい場

# 病院フロック

2025/4/1 現在

お問い合わせ先 06-4962-4920  
組合員活動部

所属支部	班名	内容	活動予定日	主な活動会場
西昆陽	水仙	卓球	第1木曜日 13:00~15:30 第2木曜日 9:30~11:30	組合員ひろば2
西昆陽	すみれ班	大正琴を習う	第一土曜日 14:00~16:00	市営西昆陽住宅集会場
西昆陽	ふまねっと	参加して、しゃべって、からだを動かす	第2木曜日 13:30~14:30	市営西昆陽住宅集会所
武庫	アマリリス班	手芸を通して親睦をはかる。作る喜びを共有する。	毎月第1火曜日 13:30~15:30	武庫つどい場
武庫	フレイル予防班	ふまねっと運動。足をあげてネットをふまずにまたいて歩く事。音楽に合わせてふまねっとをする	第3水曜日 13:45~14:45	武庫西生涯学習プラザコミュニティルーム
武庫	ほんわかお習字	筆を運ぶ時のし〜んと静まり返った時間をもつ。ティータイムでおしゃべりを楽しむ	毎月第2火曜日 9:30~11:30	武庫つどい場
武庫	ほっこり絵手紙	のんびり、ゆったり四季折々を絵手紙にします。ティータイムしておしゃべりを楽しむ	第3木曜日 9:30~11:30	武庫つどい場
武庫之荘	いきいきリフレッシュ	・心や体をリフレッシュできることを目的として班員の向上と親睦を図る ・地域の70代の独居の方を中心に幅広く参加出来る人を対象とする ・地域での季節の花や施設のイベントに参加し鑑賞の計画をする	不定期 第3木曜日 9:30~14:00	屋外・つどい場・施設
武庫之荘	脳いきいきフレイル予防班	・健康体操(全身ストレッチ・貯筋運動・コグニサイズ・健口体操他) ・脳トレ(まちがいが探し、文字作りほか) ・フマネット	第3月曜日 第1木曜日 13:45~15:15	(月)武庫つどい場(木)武庫西生涯学習プラザ
武庫之荘	スマホを楽しもう	スマホでわからないことを教え合う。おしゃべりを楽しむ	第4月曜日 13:45~15:15	武庫つどい場
武庫之荘	新聞ちぎり絵	新聞のカラー版の写真など使って季節の植物や行事のちぎり絵を作る。出来上がった作品を鑑賞しあい、飾ったり送ったりして楽しんでもらう	第1週月曜日 13:45~15:30	武庫つどい場
武庫之荘	さわやかラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング・ストレッチ、公園内のごみ拾い	毎週火曜日 8:15~8:30	吹上公園
南武庫	カラオケ	みんなで歌いたい歌を思いっきり歌うおしゃべりをしながら楽しく歌う	第4金曜日 10:00~12:00	まねきねこ
南武庫	ふまねっと班	フレイル予防	第2金曜日 14:00~15:00	西富松会館
水堂・立花	かすみ草班	卓球	第2・3金曜日 13:00~17:00	組合員ひろば2
水堂・立花	卓球	卓球	第1・4水曜 13:00~17:00	組合員ひろば2
水堂・立花	さくらんぼ	おしゃべり、カラオケ	毎月第2水曜日 13:00~16:00	カラオケ 正好
西立花	葵	カラオケ	第2・4木曜日 13:00~15:00	いこいの家
西立花	ふまねっと班	フレイル予防予防のための健康づくり	第1.3水曜日 10:00~12:00	地域総合センター今北分館
西立花	千代乃会	民謡おどり	第1.2.3火曜日 10:00~12:00	地域総合センター今北
西立花	ラジオ体操班	ラジオ体操、その後ミーティング	毎週日曜日 8:00~9:30	今北東公園
稲葉	ひまわり	健康増進・仲間づくり・情報交換・体に良い食事会	毎月1回月曜日又は日曜日 13:00~17:00	個人宅
稲葉	もっともっと	・自分の健康度を知り、維持するための体操や学習をする。 ・仲間作り ・100歳体操	毎週金曜日 10:00~12:00	ヒガン武庫川マンション集会所
南武西	筋トレ	健康チェック、転倒予防体操、他	第1・2月曜日 10:00~12:00	組合員ひろば1
南武西	あじさい	月1回個人宅に集まり、健康チェック、体操、脳トレ、食事会等行い親睦と健康増進を主な目的として活動する	毎月第3火曜 9:30~11:30	個人宅
南武西	かおり手芸	1、手芸 手作りで色々な作品を作ります 2、健康チェック	第1・3火曜日 9:30~12:30	南武つどい場
南武西	マリーゴールド	カラオケ	不定期 9:00~12:00	カラオケまねきねこ武庫之荘店
南武庫之荘	プチ・パーティ	料理・にじと健康レシピ	第2金曜日 10:00~12:00	南武つどい場

南武庫之荘	フレイル予防班	ふまねっと、健康チェック、脳トレ	第2水曜日 14:00~15:00	あおぞら会館ひろば①
南武庫之荘	木曜の会	おしゃべりと会食・喫茶、健康チェック	第3木曜日 11:30~13:30	南武つどい場
南武庫之荘	つどい場園芸班	季節の野菜作り、健康チェック、食事会	不定期(月1回) 11:30~14:00	南武つどい場
立花	おしゃべり	その時々話題でおしゃべり。ラジオ体操第1・2	毎月第4月曜日 14:00~16:00	労金コーポ福祉会館
立花	太極拳	練習・体力づくり・交流	毎月第1月曜日 15:00~16:00	労金コーポ福祉会館
立花	みんなで唄う	昭和の歌をCDに合わせて唄っている 1回に20曲歌います。	毎月第3月曜日 14:00~15:30	労金コーポ福祉会館
立花	ストレッチ班	体力づくり。健康づくり交流。	毎週火曜日 10:00~12:00	労金コーポ福祉会館
立花北	ラジオ体操	貯筋体操、ラジオ体操をする。 地域の人との交流を深める。	毎週月・水・金 7:25~7:45	生島北神社
立花北	やよい班	踊りの練習、簡単ストレッチ、血圧測定	第1・第3水曜日 18:00~21:00	大庄北生涯学習プラザ
富松	イキイキ脳トレ	脳トレと交流の為に1分間メッセージで楽しいいき いき活動、仲間増やし	第2・3木曜日 13:00~14:00	東富松会館
富松	スマ・パソ教室	スマートフォン・パソコンの研修を通じて脳トレ交 流を深める。	毎週金曜 13:00~16:00	富松個人宅
富松	ピンポン	ピンポンで仲間増やし、体力づくり	第2・3木曜日 14:00~16:00	東富松会館
富松	のんびりフレイル	フレイル予防、フマネット、脳トレ、ストレッチ、季 節の歌	毎月第4木曜日 13:30~15:00	東富松会館
塚口	第一カラオケ班	みんなでお話したり、楽しく歌っています。	月1回第3月曜日 13:00~16:00	ジャンカラ塚口
塚口	第一百歳体操	いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操	毎週木曜日 14:00~15:00	塚口南地域学習館
塚口	母里句会班	この俳句会では会員が1名につき7句ずつ出句し 出席者全員で出句した俳句を選句し平等に良い 句を選ぶ。私が指導者として推薦し添削等して句 会を進行する。この俳句班は俳句結社にも参加 しているので月に1冊俳句誌に発表している	月1回第2土曜日 13:00~16:00	塚口南地域学習館
塚口	ハリネズミ	大きな声で自分の好きな曲を歌う	第2月曜日 13:00~16:00	ジャンボカラオケ塚口店
塚口	コスモスカラオケ	月1回会って好きな歌、近況報告等をして、親睦 を深めます。	毎月第3土曜日 13:00~16:00	ジャンカラ
塚口	卓球	健康で楽しく	毎週木曜日 13:00~17:00	塚口総合センター
塚口	ひまわり班(おしゃべり&健 康)	健康や美容など、関心のあることについておしゃ べりしたり、体験したり、お茶・食事をしたりする会	第4土曜日 10:00~12:00	塚口南地域学習館学習室
塚口	卓球第2班	健康維持、和気あいあい	毎週火曜日 13:00~16:00	塚口南地域学習館
塚口	フラダンス班	フラダンス CDをかけて楽しく練習しています。	毎月第2・4木曜日 13:00~14:00	塚口南地域学習館 学習室
塚口	キャサリン班	カラオケの仲間づくりと声を出す事の大切さを 習っています	月曜日第2・第4 13:00~16:30	立花南生涯学習プラザ
塚口	なかよし麻雀	楽しく認知予防に	第3金曜日 13:00~17:00	公共施設
塚口	第2百歳体操なごみの会	DVDによる体操各種、フレイル予防	毎週火曜日 9:30~12:00	県住塚口本町集会所
塚口	銭太鼓	座位にての演奏、音楽に合わせて上半身で演 技。	第2第4月曜日 10:00~12:00	県営塚口本町団地集会所
鳴尾	健康サロン&ふまねっと	健康チェック・おしゃべり・体操・ふまねっと	第1・3金曜日 14:00~15:30	鳴尾4丁目自治会館
鳴尾	しのぶえと歌うウグイスの会	しのぶえに合わせてなつかしい同様などを歌って 楽しむ	第4火曜日 13:30~15:30	西宮組合員センター
伊丹	車塚野間	健康や暮らしに関する話し合い	3か月に1回 13:00~15:00	マンションの集会所