

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

	同好会	活動日	活動内容	会員受入れ
体操	たんぽぽ	第1, 3 水曜日 10:30～12:00	高齢者に適した柔軟運動、リズム運動、ボール運動等を行い健康と運動機能保持に努める。	○
	わかば体操同好会	第1, 3 金曜日 9:00～10:30	体操を通じて、健康の保持増進をはかり、会員相互の親睦を深める。	○
	バランス体操	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	4つの体操が基本。股関節を柔軟にし、体幹を強くしなやかに、心身をバランスよく整る。日々を楽しく過ごす為のエクササイズ。	○
	健美操同好会	第3, 4 水曜日 13:00～15:00	調身(体の中身(臓腑)を調える)・調息(心身を調える) 調心(精神を調える)	○
	健康体操会 かがやきA	第2, 4 金曜日 9:00～10:30	健康体操を通して、会員相互の親睦と心身の健康増進を図ることを目的とする。	○
	健康体操会 かがやきB	第2, 4 金曜日 10:30～12:00	健康体操を通して、会員相互の親睦と心身の健康増進を図ることを目的とする。	○
	クローバー	第1, 3 月曜日 10:30～12:00	音楽に合わせて体を動かしたり、マットの上で柔軟体操をする。	○
	アートアレイ 同好会	第1 月曜日 9:00～11:00	アートアレイ体操を通して、健康づくりのための軽い体操とお仲間との親睦。	○
太極拳	太極拳同好会	第1, 2 水曜日 13:00～15:00	練功十八法などで身体をほぐす。24式42式太極拳を練習し健康増進をはかる。	○
	太極拳 えん	第1, 3 木曜日 9:00～11:00	緩やかな動きでゆったりと深い呼吸で心身リラックス。気血の巡りを良くして体力UP♪	○
ヨーガ	ヨーガ同好会①	第1, 3 木曜日 9:00～10:30	ヨーガの基礎と精神を実技で学びながら、健康増進と教養を高めるとともに親睦を図る。	○
	ヨーガ同好会②	第1, 3 木曜日 10:30～12:00	ヨーガの基礎と精神を実技で学びながら、健康増進と教養を高めるとともに親睦を図る。	○
	さわやかヨーガ	第2, 4 月曜日 13:00～15:00	ヨーガの正しい知識とマナー等を学び健全な研修活動を通じ会員の健康増進を高める。	○
	健康ヨーガ	第2 月曜日 14:30～17:00	ヨーガを理解し、ヨーガ体操を行うことによって、元気な人生を送ることをめざす。	○
	和(なごみ)のヨーガ	第4 水曜日 11:00～13:00	ヨーガを通して、心身の安定とやすらぎを得、お互いに交流を図り、健康的に過ごす。	○
	ゆったりヨガ	第4 水曜日 9:00～12:00	月1回、講師が各人の体の調子を聞いて、無理のないヨガをやっている。	○
	タマミーズ	第2 月曜日 12:00～14:30 第4 月曜日 9:00～12:00	楽しく、正しく、ヨーガの実習を行う。	○
パボ レール	スマイルクラブ	第1, 3 金曜日 10:30～12:00	パレーボールを通じて、相互の親睦と健康の増進をはかる。	○
バド ントン	07バドクラブ	第2, 4 火曜日 10:30～12:00	バドミントンを通じて、会員の親睦と健康増進と教養を高めることを目的とする。	経験者のみ
茶 道	養和会	第1, 3 水曜日 9:00～17:00	茶道裏千家の研修と会員相互の親睦を図り、生涯学習の実をあげることに努める。	○
囲 碁	宝塚市囲碁同好会	毎週月～金曜日 12:00～17:00	囲碁を通して会員相互の親睦とボケ防止等の健康維持を図る。 https://www.takarazukaigo.club	○
	ざる碁の会	第2 月曜日 9:00～12:00	本会は囲碁を通じて、会員相互の親睦を図り、技量を高めることを目的とする。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

将棋	宝塚将棋同好会	毎週月～金曜日 12:00～17:00	将棋を通じ、会員の親睦と棋力の向上を図り、フレミラ宝塚の世代間交流活動に参加協力をする。	○
詩吟	吟寿会	第2, 4 水曜日 12:00～14:30	吟詠を通じて会員相互の親睦を図り、楽しく和を大切に力いっぱい声をだし健康維持を計る。	経験者のみ
	若葉吟詩会	第2, 4火曜日 9:00～12:00 第1, 3水曜日 9:00～12:00	この会は詩吟を通して相互の和と健康を図り大声を出す事による心の豊かさを保つ。	○
	まどか吟同好会	第2, 4 木曜日 9:00～12:00	詩吟を通じて会員相互の親睦を図り、健康の増進と教養を高めることを目的としている。	○
	吟詠同好会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	吟詠歌謡も含め楽しい練習と、健康かつ明朗な生活と会員相互の親睦を計る。	○
民謡・三味線	みずき会	第2, 4 水曜日 9:00～12:00	先生のご指導で民謡を通じ、共助と友愛の心を持ち、生き甲斐と認知症予防に努めたい。	○
	翠絃会	第1, 3 水曜日 12:00～14:30	三味線を通じて、民謡を楽しみ、心身の健康を高めることを目的とする。	経験者のみ
	和楽会	第1, 3 水曜日 14:30～17:00	民謡を楽しみ会員相互の親睦を深め、老化の抑制と健康の増進を図る。	○
	翠松会	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	民謡を楽しみ会員相互の親睦をはかる事を目的とする。	○
ウクレレ	アロハ・ウクレレ	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	楽器演奏練習を通し交流を図りその成果をボランティア活動として地域演奏活動に取り組む。	○
	ウクレレサークル キャンデスマイル	随時	ウクレレの練習	経験者のみ
	オルオル	第1木9:00～12:00 第3金12:00～17:00 第4木曜 14:30～17:00	楽しく親睦を深めながらウクレレ技術の向上を目指し、音楽を通じて社会に貢献する。	経験者のみ
リコーダー	かんおん	第1, 3 月曜日 11:00～13:00	リコーダーの練習を通じて音楽を楽しむ。	経験者のみ
オカリナ	オカリナすみれ	第2, 4 金曜日 11:00～13:00	オカリナ演奏を学び、会員の親睦と教養を深める。ボランティア演奏で地域と交流を持つ。	経験者のみ
	オカリナきらら	第1, 3 水曜日 15:00～17:00	オカリナ演奏を通して心身の健康増進し、会員の親睦を計る。	経験者のみ
オカリナ	ファイブ クローバー	第2火曜 9:00～11:00 第4火曜 15:00～17:00	2019年に結成され、月に2回のペースでオカリナの演奏、合奏の練習をしている。	経験者のみ
	オカリナ同好会 レインボー	第2水曜日 11:00～13:00 第4水曜日 9:00～11:00	オカリナの練習を通じて会員相互の親睦を図り、健康の維持増進を目的とする。	○
	オカリナ売布	第1, 3 金曜日 12:00～17:00	音楽を通じて、会員同士の親睦を深めるとともに、スキルアップする楽しさを感じる。	○
	エンジョイオカリナ	第1, 3 水曜日 11:00～13:00	オカリナを通じて会員相互の親睦をはかり健康の増進と教養を高める。	経験者のみ
	つばさ	第2 月曜日 12:00～17:00	同じオカリナを楽しむ者たちで、親睦を深めながら、オカリナを吹いている。	○
	オカリナ キューピット	第1, 3 金曜日 11:00～13:00	オカリナ経験1年の初心者で結成し、楽しく合奏しオカリナの上達を目指す。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

合唱	宝国会	第2 火曜日 13:00～17:00	合唱活動を通じ、会員相互の親睦交流を深め、文化的社会実現に貢献。ボランティア活動の実施。	○
	いずみコール	第1 月曜日 13:00～17:00	会員相互の親睦を図り、歌う事で心と体をリフレッシュし、健康維持を目指す。	○
	ルピナス	第4 月曜日 9:00～11:00	発声練習やコーラスで、誤嚥防止や記憶力を養い、健康維持と親睦を図る事も目的としている。	○
	歌の集い ゆず	第2 木曜日 12:00～17:00	元気に楽しく歌う。	○
シャンソン	ボンジュール・シャンソン	第1 木曜日 11:00～13:00	仲間達とシャンソンを楽しく歌い、学びながら会員の親睦をはかる。	○
ボイトレニング	ヴォイス会	第1木曜日 9:00～12:00 第3木曜日 11:00～13:00	プロの指導者のもと、正しい発声法を学び、美しく内外の叙情歌を楽しく唄う。	○ 女性のみ
カラオケ	すみれカラオケ	第2 火曜日 11:00～13:00	会員相互の親睦と、日常の活動より健康と若さを保ち、会の発展に寄与する。	○
	歌友会	第1 木曜日 13:00～15:00	会員の好きな曲を自由に歌うことを通して老化防止し、健康維持を図る事を目的とする。	○
	好歌好会	第4 木曜日 13:00～15:00	個人の趣味で覚えた歌を、カラオケで成果を確認し、上達と互いの健康維持に役立てる。	○
	宝塚C. S同好会	第2 水曜日 13:00～15:00	カラオケを通じて友の輪を広げ人間性を高める。	○
	カラオケ水曜会	第2, 4 水曜日 9:00～12:00	カラオケを通じて会員相互の親睦を図り健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	涼風	第4 金曜日 11:00～13:00	カラオケを通して、会員の親睦を計り、会員同士の向上を目指す。	○
	マロニエ	第4 月曜日 13:00～15:00	主に、シャンソン、ポップス等を楽しく歌い、会員相互の健康維持と親睦を図る。	○ 経験者のみ
	カラオケヴィオラ同好会	第2 水曜日 9:00～11:00	唄うことにより、会員相互の親睦と心身の健康を保つことを目的とする。	○
	ロワール	第4 月曜日 15:00～17:00	主にシャンソン等を楽しく唄い、歌の向上と共に会員相互の健康増進と親睦を図る。	○ 経験者のみ
	フカタグループ	第1 金曜日 9:00～11:00	なつかしい歌を大声を出して健康の為に、仲良く歌っている。	○
	カラオケサンサン	第3 金曜日 13:00～15:00	カラオケを通し、交流親睦を深めて、お互いに人生観を話し合いながら楽しくやっていく。	○
	琴風	第2 火曜日 13:00～15:00	高齢者の仲間とカラオケで歌い、懇親を深め、健康増進認知症の予防に努める。	○
	令元会	第2 金曜日 13:00～15:00	カラオケを通して、老化の抑制と、健康の増進を図り、同世代の中間との親睦を深める。	○
	舞踊	きく月会	第2金曜日 12:00～14:30 第4金曜日 13:00～15:00	市老連、県高齢者集い、市老人福祉大会などで舞いました。
ことぶき会		第2, 4 水曜日 9:00～13:30	民謡などの音楽に合わせて踊り、健康及び親睦交流をはかっている。	○
やよい会		第2 水曜日 9:00～11:00	簡単な踊りや民謡を少人数だが楽しく踊っている。新しい方歓迎。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

舞踊	民踊友の会	第1, 3 木曜日 15:00～17:00	日本民踊を通じて、会員の親睦と健康増進を図り、明るく楽しい生活をする。	○
社交ダンス	ステップさつき	第2火曜日 9:00～10:30 第4火曜日 9:00～11:00	社交ダンスを通じて、頭脳や筋力の老化を予防し、男女が楽しく活動し生きる力を助長する。	○
	ベーシックⅡ	第2火曜日 11:00～13:00 第4火曜日 13:00～15:00	社交ダンスを通じ、健康維持と会員間の友好を図る。	○
	プロムナード	第1水曜日 9:00～11:00 第4木曜日 13:00～15:00	社交ダンスを通じて健康増進と会員の懇親をはかる。	○
	ルビー	第1, 3 金曜日 13:00～15:00	ダンスの正しい知識と基礎を学び、美しいダンスを目指し、会員の健康と親睦をはかる。	○
	ゆうゆうダンスクラブ	第2, 4 月曜日 10:30～12:00	生涯スポーツとしてダンスを愛好し、明日への活力とし、健康増進をはかる。	○
	社交ダンス さくら会	第2, 4 木曜日 15:00～17:00	社交ダンスを通じ、リズム感を養い体力を強化し健康を増進し、元気な生活に繋げること。	○
	ダンスサークル トア・エ・モア	第2, 4 木曜日 9:00～11:00	社交ダンスを通して会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○
	スウェイ	第2, 3 金曜日 15:00～17:00	社交ダンスの基本を学び、姿勢を正して美しく踊る事を目標に、健康維持と親睦をはかる。	○
	フォークダンス	フォークダンス 友の会	第1, 3 木曜日 13:00～15:00	フォークダンスを通じて、会員の親睦と、健康増進を図り、明るく楽しい生活をする。
レッツ フォークダンス		第2月曜日 9:00～11:00 第4月曜日 9:00～10:30	フォークダンスは皆で楽しむ世界の踊りで、認知症予防にも最適！さあ一緒に踊りませんか。	○
書道・ペン習字	あおば会	第2 金曜日 9:00～12:00	書道・ペン習字の習熟、研鑽を積み、教養を高め、会員相互の親和を図る。	○
	あじさい会	第4 火曜日 9:00～12:00	書道を通じて会員相互の親睦を図り、健康の増進と教養を高める。	○
	金習会	第1 金曜日 9:00～12:00	書道の集まりを通して、会員同志の親睦をはかり、書くことの楽しさを味わう。	○
	木二会	第2 木曜日 12:00～14:30	ペン習字と毛筆かなの演習を通じ、教養を高め、会員相互の親睦をはかる。	○
	月翠会	第2 月曜日 12:00～14:30	書道上達のための稽古	○
書道・ペン習字	三金会	第3 金曜日 12:00～14:30	ペン習字研修を通じて相互理解と親睦を図り併せて、情操の向上と老化防止を目指す。	○
	書道友の会	第2 月曜日 9:00～12:00	月一回の書道の稽古に励みつつ、会員間の交流、懇親を深めている。	○
	書遊会	第2, 4 木曜日 9:00～12:00	書道を通じて、会員相互の親睦をはかり、友愛を大切に書技の向上をめざす。	経験者のみ
	金翠会	第3 金曜日 9:00～12:00	ペン習字の各人の技能向上と教養を高め、会員相互の親睦を深める。	○
	書道すみれ会	第2, 4 金曜日 14:30～17:00	楽しみながら書道の上達を目指すとともに、会員相互間の親睦に努める。	○
	墨宝会	第1, 3 水曜日 9:00～12:00	書道の稽古を通じて技術の向上をめざすとともに、会員相互の交流と親睦に務める。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

書道	六書会	第2, 4 月曜日 9:00～12:00	書を楽しみ、上達を目指し、会員間の交流を深める。	○
俳句	宝塚俳句会	第4 木曜日 12:00～17:00	会員の親睦を深めつつ、新旧俳句への知識を拡げ俳句の、楽しさを喜びとして身につける。	○
英会話	英会話サークル What's New?	第1, 3 金曜日 9:00～12:00	英会話の習得と、会員相互の英語を通じての親睦を図り、豊かな生活の向上の一助とする。	○
	楽しい英会話	第2, 4 月曜日 9:00～12:00	英会話を通じて会員相互の親睦を図り健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
韓国語	アンニョン	随時	韓国語の学習を通じて会員相互の親睦をはかり教養を高める。	○
絵画	宝塚デッサン	第2, 4 金曜日 9:00～14:30	派遣モデル月1回、他の1回は会員相互がモデルとなり描写し、絵画技能の向上と親睦を図る。	○
	宝和洋画会 A組	第1, 3 水曜日 9:00～14:30	絵画能力の向上を目指し静物・人物・風景画など講師の指導のもと会員一同努力する。	○
	宝和洋画会 金曜教室	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	月2回の洋画同好会でモチーフは会員持ち寄り。屋外写生会や人物のスケッチもある。	○
	宝彩会	第2, 4 火曜日 12:00～17:00	絵画を趣味とする仲間が集い、会員相互の親睦を図ると共に絵画技術の向上を目的とする。	○
	ふれみ絵画	第1, 3 木曜日 9:00～12:00	絵画の技術レベルの向上を目指しながら、会員相互のコミュニケーション・親睦をはかる。	○
	宝塚ヴィオラ 絵画クラブ	第2, 4 水曜日 12:00～17:00	和気藹々をモットーに絵画活動の向上に励んでいる。結果発表年2回展示会を開催。	○
	虹のえんぴつ	第2, 4 金曜日 14:30～17:00	絵を通して相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める事を目的とする。	○
墨彩画	うしお会	第4 水曜日 12:00～17:00	墨の濃淡で四季折々の風景や風物を題材にハガキや色紙10号～120号までの大作を書いている。	○
	彩花会	第1, 3 木曜日 14:30～17:00	墨彩画の学習を通して高齢者相互に親睦を深め、健康で明るい街づくりに努める。	○
	米谷彩花会	第1, 3 水曜日 12:00～14:30	墨彩画教本を通じて作画技術の向上と、会員相互の親睦と健康維持に努める。	○
	潮風会	第1, 3 水曜日 9:00～12:00	講師の指導による墨彩画の技量、教養の向上に励み、会員相互の親睦、健康の増進をはかる。	○
絵手紙 押し花	絵手紙ほのぼ	第4 水曜日 14:30～17:00	季節の移り変わりや身の回りの物を、ほのぼのとした、手書きの絵手紙をたのしむ。	○
	花の環	第3 木曜日 9:00～12:00	押し花を通し、会員相互の親睦と健康維持を目指し、仲良く楽しく活動する。	○
	OKK	第4 木曜日 9:00～12:00	会員同士が折り紙・クラフト、又趣味の交流を通じて親睦を図り、生活の質を高め合う。	○
手芸	どんぐりクラブ	第1, 3 金曜日 9:00～17:00	手芸を通して親睦を計る。	○
	マーメイド	第2 火曜日 9:00～17:00	ポシャギ(韓国のパッチワーク)の技術の向上を目指し仲間との親睦をはかりたい。	経験者のみ
	手編みサークル	第2, 4 水曜日 9:00～12:00	指先を動かし、頭の運動にもなり、作品を仕上げ、達成の喜びを感じるサークルである。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

製作	竹宝会	第2, 4 火曜日 12:00～14:30	竹を使用して小物制作の活動。	経験者のみ
麻雀	ブルースカイ	第1, 3 金曜日 12:00～17:00	本会は仲良く楽しく麻雀を通じてより良い人間関係を築く事を目的とする。	経験者のみ
	さくら会	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	麻雀を通じて、会員間の親睦を図り、頭脳の活性化を計ると共に心身の健康増進に寄与する。	○
	若雀会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	麻雀を通じ認知予防及び懇親を深める。	経験者のみ
	フェニックス	第2, 4 月曜日 12:00～17:00	麻雀を通じて知り合えた人達と心の交流を図り、楽しみながらストレスの解消を目指したい。	経験者のみ
	ポインセチア	第2, 4 木曜日 12:00～17:00	麻雀を楽しみ会員相互の親睦をはかり、認知症防止、健康増進そして教養を高めることを目的とする。	経験者のみ
	やまびこ会	第2, 4 月曜日 12:00～17:00	麻雀を通じて相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	経験者のみ
	大三元	第1, 3木曜・第2火曜 12:00～17:00	本会は仲良く楽しく、麻雀を通じて良い人間関係を築く事を目的とする。	経験者のみ
	ひつじ会	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00～12:00	マーじゃんを通じて頭の活性化を計り、仲間との親睦を大切にしていく。	経験者のみ
	みっちゃんの会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	マーじゃんを通して半日でも楽しく過ごす。	経験者のみ
	健康麻将同好会宝塚市	第2, 4 金曜日 12:00～17:00	日本健康麻将協会の推奨ルールおよびマナー10か条を遵守し、健康増進と教養を高める。	○
	宝塚ハナミズキ	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00～12:00	麻雀を通じて会員相互の健康の増進を高める。	○
	親和会	第2, 4 金曜日 12:00～17:00	ゲームの結果に関係なく、老化防止と麻雀の楽しみ方を追及する。	○
	ふれあいクラブ	第1, 3 金曜日 12:00～17:00	麻雀を通して脳の活性化と会員の親睦をはかり、ストレス解消、健康増進を目指す。	経験者のみ
	遊愛クラブ	第2, 4 金曜日 12:00～17:00	麻雀を通じ、ストレスの解消・物忘れの防止、何より親睦を深めることを目的とする。	経験者のみ
	国土無双の会	随時	麻雀を通じて、親睦とボケ防止を図る。	○
	ジャンジャン	随時	麻雀を通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○
宝雀会	第2, 4 月曜日 12:00～17:00	麻雀を通じて会員相互の親睦をはかり、健康で楽しく活動することを目的とする。	経験者のみ	
積み木の会	随時	麻雀を通じて親睦を深め、仲良く、健康と老化防止に努める。	経験者のみ	
かるた	かるた同好会 ちはやふる	随時	百人一首を中心に聞いて見つけて取る。脳トレをし、歌の意味や背景をしり、親睦を深める。	○

宝塚市立老人福祉センター同好会一覧表 宝塚市立老人福祉センターTel,0797-85-3861(平日 月～金曜日9時～17時)

※活動日、会員受け入れの有無は変更することがあります。詳しくは老人福祉センターに同好会の連絡先をお問い合わせください。2023.11月

陶芸	宝塚寿陶会A組	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00～17:00	陶芸を趣味として会員相互の技術の向上と親睦を図り、社会的活動への意欲を培う。	経験者のみ
	宝塚寿陶会B組	第1, 2, 3, 4 水曜日 9:00～17:00	陶芸活動を通して物作りを楽しみ、作陶技術を習得する。併せて会員相互の交流と親睦を図る。	経験者のみ
	宝塚寿陶会C組	第1, 2, 3, 4 金曜日 9:00～17:00	陶芸を趣味として会員相互の作陶技術の向上と親睦を図り、社会的活動への意欲を培う。	経験者のみ
	宝塚寿陶会D組	第1, 2, 3, 4 木曜日 9:00～17:00	陶芸活動を通じてものづくりを楽しみ作陶技術を習得。会員相互の交流と親睦を図る。	経験者のみ
親睦	収集ボランティアつどい	第2 火曜日 9:00～14:30	古切手・ベルマークカードを収集整理し「お誕生日ありがとう」本部へ。七夕飾り用こよりを市内施設に配布。	○
	かなりやの会	第1, 3 水曜日 12:00～17:00	市内高齢者施設8～9ヶ所を毎月訪問し、利用者の皆様と童謡・唱歌等を歌う活動をしている。	○
	花の集い	第1 金曜日 12:00～17:00	高齢者の居場所として小物等を作り、バザーに出店、収益を寄付している。	経験者のみ
	ういろう会	第2, 4 木曜日 9:00～12:00	朗読を通じてメンバーの健康増進と親睦を図る。	経験者のみ
	づか塾10期生同好会	随時	会員間の連携を密にし、また定期的に団体活動を行うなど会員相互の親睦と研鑽を図る。	経験者のみ
	チャレンジ13	第3 木曜日 12:00～14:30	個々の特技を生かし、健康と脳活、ふれあいを通じて豊かな活動を目的としている。	経験者のみ
	礁会	第2, 4 木曜日 12:00～14:30	多彩な人事交流を通じて、相互の親睦をはかり、健康の増進と教養を高める。	○
	このゆびとまれ	随時	野菜作りを通して会員の親睦をはかる。	経験者のみ
	認知症予防ゲームの会 そよ風	第1, 2, 4 木曜日 14:30～17:00	スリーA認知症予防ゲームを通じ、楽しく脳を活性化させる。	経験者のみ
	づか16	随時	づか塾16期OBメンバーで「宝塚をもっと知って、もっと好きになる」をテーマに活動。	経験者のみ
スマホ	スマホ21年生同好会	第1水曜日 9:00～12:00 第3水曜日 12:00～14:30	スマホなどの操作技術向上と、会員相互の親睦を図る。	経験者のみ
	宝塚スマホ同好会(梅の会)	随時	デジタル時代にスマホを活用し様々な事のスキルアップを目指し、人々をサポートする。	○