

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。 2025.1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	体操を通じて会員相互の親睦をはかり、健康の増進を目的とする。	○
	バランス体操	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	転ばない身体づくりを目指して、ストレッチ体操や、リンパの流れの改善に取り組んでいる。	○
	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	第2, 4 金曜日 9:00～10:30	健康体操を継続することにより、心身の健康の維持・増進を図る。	○
	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。武術基本功でストレッチをし、24式42式太極拳をする。	○
	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	ヨーガの基礎の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	健康の増進を高めるため、ヨーガの正しい基礎と知識を学び、会員の親睦を図る。	○
	健康ヨーガ	第1 月曜日 12:00～17:00	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。	○
	ナゴミ 和のヨーガ	第4 水曜日 11:00～13:00	ヨーガを通して、心身の健康とやすらぎを得、お互いに交流を図り、健康的に過ごす。	○
	COCOヨガ	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。	○
ポ 吹 矢 ツ ス	アネモネ	第2, 4 月曜日 11:00～13:00	スポーツ吹き矢を通じて、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、脳活性化により老化防止の他、健康維持・増進を図る。 https://sites.google.com/view/takarazukaigo	○
	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。	○
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。	○
	売布小学校区まち づくり協議会 福祉健康推進部	随時	売布小学校区に居住する主に高齢者を対象とする様々な活動を主催している。	○

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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
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、健康の増進と教養を高めることを目的として活動する。	○
	若葉吟詩会	第1,3 水曜日 9:00～12:00 第2,4 火曜日 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 12:00～17:00	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
	スィショウイ 翠松会	第2, 4 金曜日 9:00～12:00	月に2回平均で、合唱曲又は独唱曲を選び、約1時間半程度練習している。	○
	三味線の会	随時	長唄の三味線と唄の稽古	○
ウクレレ	アロハ・ウクレレ	第1, 3 木曜日 12:00～17:00	楽器演奏練習を通じ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 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
	ウクレレ プアナ	随時	楽しくウクレレの練習を行うと共に親睦を深める。	○
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。【・楽譜がある程度読める・主にアルトリコーダーの運指がある程度わかる・発表会やイベント等、内外での本番に参加できる方の受け入れ可】	○
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	オカリナを通して親睦と健康と脳の活性化を目的とし楽しんでいる。	経験者のみ
	ファイブ クローバー	第4火曜 15:00～17:00	令和元年に結成されたオカリナサークルです。月に2回、演奏練習をしている。	経験者のみ
	オカリナレインボー	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。	経験者のみ
	オカリナ売布	第1, 3 金曜日 12:00～17:00	オカリナ演奏を通じて楽しみを増やし、心の平穏を保つと同時に、親睦を深める。	○
	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	オカリナが大好きな仲間が集まって遠慮なく思いきり吹いて交友関係を深めている。	経験者のみ

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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
合唱	宝唱会	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。	○
	いずみコーラル	第1 月曜日 13:00～17:00	月2回合唱の練習を行っています。宝塚市合唱祭を目指しての混声合唱団です。	○
	ルピナス	第4 月曜日 9:00～11:00	コーラスを通じて親睦を図り、発声と歌で健康を維持するように心掛けている。	○
	歌の集い ゆず	第2 木曜日 12:00～17:00	幼い頃に歌った動揺を中心に季節に合わせて和気あいあいと楽しく歌っている。	○
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・カンツォーネ等々楽しく歌い、学びながら会員相互の親睦を図る。	○
レインボウ ユニット	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	すみれカラオケ同好会	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。	○
	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。	○
	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、仲間としての向上を目指す。	○
	マロニエ	第4 月曜日 13:00～15:00	主に、シャンソン、ポップス等を楽しみ歌い、会員相互の健康維持と親睦を図る。	経験者のみ
	ロワール	第4 月曜日 15:00～17:00	主にシャンソン等を楽しみ唄い、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, 2 金曜日 9:00～11:00	なつかしい色々な歌を親睦を図り、健康、笑顔の為に大声で歌っている。スポーツも！	○ 女性のみ
	カラオケサンサン	第3 金曜日 13:00～15:00	カラオケを通して、仲良く新しい歌・古い歌を聞きながら、親睦を深めている。	○
	令元会	第2 金曜日 13:00～15:00	元気に声を出すことで、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	第2 金曜日 12:00～14:30 第4 金曜日 13:00～15:00	月2回の練習。日本舞踊です。	○
	ことぶき会	第2, 4 水曜日 9:00～13:30	音楽に合わせて踊り、健康に身体を動かし親睦を図る。	○
	やよい会	第2 水曜日 9:00～11:00	簡単な踊りや民謡をみんなで楽しみながらやっています。新しい方歓迎。	○
	民踊友の会	第2, 4 火曜日 9:00～11:00	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おくる。	○
社交ダンス	ステップさつき	第1 水曜日 9:00～11:00 第2 火曜日 9:00～10:30	社交ダンスを通して、会員相互の親睦と健康増進を図る。自立した社会生活を永く続けられるよう努力する。	○
	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、健康維持と会員相互の友好を図る。	○

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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
社交ダンス	プロムナード	第1 金曜日 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、姿勢を矯正し美しく踊ることを目指し、健康維持と親睦をはかる。	○
フラダンス	フラダンス同好会 Ho aloha	第2 金曜日 13:00～15:00 第4 金曜日 15:00～17:00	フラダンスを通じて健康で手足身体を動かして、会員相互の親睦を深める。	○
	メレ	第2, 4 月曜日 15:00～17:00	フラダンスを通じ同じ目標に向かって一緒に楽しみ、仲間の親睦を図り、健康維持する。	○
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、体力増進とフレイル予防を進め、明るい生活をする。	○
	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	認知症予防にも最適。易しく楽しい世界のフォークダンスで健康と仲間づくりをする。	○
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	書道を通して、宝塚市民としての文化の向上と会員相互の親睦をはかる。	○
	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	○
	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、友愛を大切にして、書技の向上をめざす。	○
	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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
書道・ペン習字	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。	○
	ミドリカイ翠会	第2, 4 月曜日 12:00～14:30	習字を通じて親睦を深め、楽しいクラブ活動にする。	○
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上げ俳句の、楽しさを喜びとして身につける。	○
	まほろば俳句同好会	随時	俳句を楽しむ。	○
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	簡単な英会話にて会員相互の親睦を図り、外国の方にも英会話で挨拶が出来る程度に学ぶ会。	○
韓国語	アンニョン	第1, 3 水曜日 14:30～17:00	ハングル語の習得。韓国の国事情を理解し、見聞を広める。会員相互の親睦を図る。	経験者のみ
絵画	宝塚デッサン同好会	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	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等もある。	○
絵画	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。	○
	ふれみ絵画同好会	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つつ、会員相互のコミュニケーション・親睦を図る。	○
	虹のえんぴつ	第2, 4 金曜日 14:30～17:00	絵画サークルを通じて、親睦を深め高め合うことを目的とする。	○
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号までの大作も書いている。	○
	墨彩画同好会彩花会	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 水曜日 9:00～12:00	講師の指導により墨彩画の技量、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	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。	○
押し花	花の環	第3 木曜日 9:00～12:00	会員相互の親睦と健康維持を目的とし、楽しく花のように仲良く活動する。	○
折り紙	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。	○

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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
手芸	どんぐりクラブ	第1, 3 金曜日 9:00～17:00	手芸を通して会員の親睦を計る。	○
	マーメイド	第2 火曜日 9:00～17:00	韓国のパッチワーク「ポシャギ」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。	○
	手芸同好会ひまわり	随時	楽しく手作りの手芸をしたり、おしゃべりをして活動する。	○
製作	竹宝会	第2, 4 火曜日 12:00～14:30	竹小物製作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ことを目的とする。	経験者のみ
麻雀	ブルースカイ倶楽部	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、お互いの親睦を図り、互いの健康を維持することを目的とする。	経験者のみ
	ジャクジャクイ 若雀会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	麻雀を通して老化防止に努めるとともに、健康の増進と教養を高めることを目的とする。	○
	フェニックス	第2, 4 火曜日 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図り、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, 4 木曜 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	マーじゃんを通し、仲間と親睦を図り、ボケ防止と健康増進に励む。	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。	○
	ジャン友 ^{ユウ}	第1,3 金曜/第2,4 水曜 12:00～17:00	麻雀を通じ友情を深め、老化防止に努め、ワイワイガヤガヤ、気楽に愉快地に麻雀を楽しもう。	経験者のみ
	宝塚ハナミズキ	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00～12:00	麻雀を通じて会員の親睦と老化防止を目的とする。	○
	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。	○
	遊愛クラブ	第2, 4 金曜日 12:00～17:00	混迷の世間から離れ、麻雀に没頭することで、ストレスの解消・心身の健康に寄与する。	経験者のみ
	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。	○
	ハウジャンイ 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
リーチの会	第1, 3 月曜日 12:00～17:00	仲間と共に健康増進、親睦、認知予防に励むことを目的とする。	経験者のみ	

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。 2025.1月

	同好会	活動日	活動内容	会員受け入れ
麻雀	ローズマリーの会	第2, 4 月曜日 12:00～17:00	常日頃より健康には充分配慮し、勝負に一喜一憂し、楽しく脳トレに励んでいる。	○
	クラブG.F	随時	麻雀を通じて、コミュニケーションを図る。	○
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。	○
陶芸	宝塚寿陶会A組	第1, 2, 3, 4 月曜日 9:00～17:00	陶芸活動を通じて会員相互の協調と親睦を図り、併せて陶芸技術の習得を図る。	経験者のみ
	宝塚寿陶会B組	第1, 2, 3, 4 水曜日 9:00～17:00	陶芸知識、作陶技術の向上を図り、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、社会的活動に協力する。	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	善意の古切手を、よみがえらせて福祉の向上に使ってもらいたく、活動している。	○
	かなりやの会	第1, 3 水曜日 12:00～17:00	市内の高齢者施設を毎月訪問し、利用者の皆様と童謡・唱歌等を歌う活動をしている。	○
	ういろう会	第2, 4 木曜日 9:00～12:00	朗読を通じて、コミュニケーション力を高め、又、会員の親睦を深める。	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
	イクリカイ 礎会	第2, 4 木曜日 12:00～14:30	心と体の調和をはかり、社会生活に根差した自立した老いを目指す。	○
	このゆびとまれ	随時	農作業を通して交流、高齢者の居場所づくりを進めている。	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て、楽しく脳を活性化する。	○
	ヅカ16	随時	づか塾16期OBメンバーで「宝塚をもっと知って、もっと好きになろう」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	第1,2,3,4 水曜日 9:00～12:00	デジタル時代に適応したスマホスキルアップとそれによる社会貢献を目指す。	○
	ハッピースマホ	随時	フレミラのスマホ教室卒業生がスマホの知識を深める為に同好会を作りました。	経験者のみ