

地域でつながる

地域の居場所ガイド

—つながり・交流・健康づくりの場—

〈令和8年3月現在〉

たつの市社会福祉協議会

居場所とは

地域には、気軽に集まり交流できる「居場所」があります。

この冊子では、たつの市内で行われている「ふれあいサロン」や「コミュニティカフェ」、「いきいき百歳体操」、「公民館活動」など、地域の居場所を紹介しています。

身近な地域での交流やつながりづくりの参考としてご活用ください。

居場所の役割

居場所は、人と人が出会い、つながるきっかけとなる場です。

日常の中で気軽に立ち寄れることで、外出の機会や楽しみが生まれます。

また、参加することで生きがいや役割を感じることにつながり、閉じこもりや孤立の予防にもつながります。

さらに、地域の中で顔の見える関係が築かれることで、ゆるやかな見守りや支え合いが生まれるなど、安心して暮らし続けるための基盤となります。

この冊子の見方

この冊子では、地域の居場所を次の区分で、日常生活圏域である中学校区毎（龍野東・龍野西・新宮・揖保川・御津）に紹介しています。

■ ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会内の住民が気軽に集うつながりの場

■ コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

地域や世代を超えた集いの場

■ いきいき百歳体操

体操を通じた高齢者の健康づくりの場

■ 公民館・コミセン・自治会館活動

講座などを通じた学びと交流の場

□ 社会参加

社会参加の機会は、居場所に限らず様々なものがあります。

例えば、ボランティア活動や高齢者の就労なども大切な社会参加の機会です。これらの社会参加を通して居場所が見つかることもあります。

※これらの居場所やボランティア活動、高齢者の就労に関する相談は、巻末の「相談・問合せ」をご覧ください。

※掲載している内容は、令和8年3月時点の情報です。

※活動内容や開催日時などは変更される場合があります。

目次

居場所とは、居場所の役割	1
この冊子の見方	2
龍野東圏域	4
ふれあいサロン・ふれあい喫茶	5
コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）	7
いきいき百歳体操	8
公民館・コミセン・自治会館活動	11
龍野西圏域	13
ふれあいサロン・ふれあい喫茶	14
コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）	16
いきいき百歳体操	17
公民館・コミセン・自治会館活動	20
新宮圏域	22
ふれあいサロン・ふれあい喫茶	23
コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）	25
いきいき百歳体操	26
公民館・コミセン・自治会館活動	29
揖保川圏域	30
ふれあいサロン・ふれあい喫茶	31
コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）	33
いきいき百歳体操	34
公民館・コミセン・自治会館活動	36
御津圏域	41
ふれあいサロン・ふれあい喫茶	42
コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）	44
いきいき百歳体操	45
公民館・コミセン・自治会館活動	46
社会参加	47
相談・問合せ	48

龍野東圏域

(小宅・誉田・神岡)

龍野東圏域

ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
島田	ふれあいサロン	島田公民館	年4回	
片山	ふれあいサロン	片山公民館	年9回	
片山小宅台	茶話会	片山小宅台公民館	年12回	
宮川町	ふれあいサロン	宮川町公民館	年12回	
中井	サロン中井	中井公民館	第2火曜日	
中村	愛好サロン 土曜クラブ	中村公民館	年2回 第1土曜日	
宮脇	ふれあいサロン	宮脇公民館	年3回	
富永1丁目	うだうだ会	富永1丁目公民館	年6回	
富永2丁目	ふれあいサロン	富永2丁目集会所	年5回	
上富永	茶話会	上富永公民館	年2回	
中井奥垣内	ふたばサロン	中井奥垣内公民館	年12回	
サンライフ龍野	ふれあいサロン	集会所	年3回	
長真	ふれあいサロン	長真公民館	年4回	
下沖	ふれあい下沖	下沖公民館	年4回	
片吹	ふれあいサロン	片吹公民館	年6回	
福田	誕生会	福田公民館	年12回	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
大住寺	ふれあい喫茶	大住寺構造改善センター	年5回	
東鯉崎	誕生会	東鯉崎公民館	年3回	
沢田	いこいのサロン	沢田公民館	年10回	
野部	ふれあいサロン	野部公民館	年3回	



島田



片山



長真



片吹



大住寺



沢田

コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

名称（運営主体）	内容	活動場所	日時
わくわく子ども食堂 (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	こども食堂	コープ龍野店	第3日曜日 10:00～ 14:30
ふれあい喫茶おいでおいで (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	ふれあい喫茶	コープ龍野店	第3火曜日 10:00～ 12:00
こども食堂L i n k (リン) (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	こども食堂	西覚寺	第3日曜日 11:00～ 14:00
小宅コドモキッチン (特定非営利活動法人いねいぶる)	こども食堂	日山ごはん	第2水曜日 16:30～ 20:00
ふれあいサロンほんだ (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	ふれあい喫茶	旧 JA 誉田支店	第1日曜日 8:00～ 11:30
神岡ふれあい館 (神岡地区活性化委員会)	サロン 食料品・日用品 の販売	神岡ふれあい館	毎週木曜日 10:00～ 12:00



ふれあいサロンほんだ



ふれあい喫茶おいでおいで



わくわく子ども食堂



こども食堂L i n k

いきいき百歳体操

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
島田	島田いきいき百歳体操グループ	島田公民館	月曜日 9:30~	
片山	片山自治会いきいき百歳体操グループ	片山公民館	水・金曜日 9:30~	
宮川町	宮川町健康体操	宮川町公民館	木曜日 10:00~	
中井	中井ふれあい会	中井公民館	木曜日 9:00~	
末政	末政老人クラブ いきいき百歳体操	末政公民館	月曜日 10:00~	
中村	中村クラブ	中村公民館	月曜日 9:30~	
宮脇	宮脇福祉サロン	宮脇公民館	月曜日 10:00~	
小宅北	小宅北老人クラブ	小宅北公民館	月・木曜日 9:30~	
堂本	堂本老人クラブ	堂本公民館	火曜日 9:30~	
四箇	四箇ひまわりクラブ	四箇公民館	火曜日 13:30~	
大道	大道老人クラブ	大道公民館	水曜日 9:30~	
富永2丁目	和の会	富永2丁目集会所	水曜日 9:30~	
富永3丁目	富永3丁目健友会	富永3丁目公民館	火曜日 14:00~	
上富永	上富永いきいき体操の会	上富永公民館	水曜日 10:00~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
富永4丁目	富四いきいき百歳体操すずらん会	富永4丁目公民館	火曜日 9:30~	
中井奥垣内	中井奥垣内自治会すこやかな会	中井奥垣内公民館	金曜日 10:30~	
広山	広山老人クラブ	広山公民館	火曜日 9:30~	
長真	長真いきいき体操コスモスの会	長真公民館	木曜日 13:30~	
片吹	いなり会	片吹公民館	月曜日 13:30~	
井上	井上100才体操	井上公民館	火・金曜日 13:00~	
福田	福田コスモスクラブ	福田公民館	月曜日 9:30~	
上福田	上福田老人クラブ	上福田公民館	水曜日 9:30~	
誉	チューリップの会	誉隣保館	月曜日 10:00~	
横内	睦クラブ	横内構造改善センター	火曜日 10:00~	
大住寺	大住寺にこにこクラブ	大住寺構造改善センター	水曜日 13:30~	
東髻崎	東髻崎さつき会	東髻崎公民館	水曜日 10:00~	
沢田	沢田一白会	沢田集会所	月曜日 9:00~	
入野	入野健康クラブ	入野構造改善センター	金曜日 9:00~	
田中	田中親睦会	田中構造改善センター	火曜日 10:00~	
東田中	東田中いきいき百歳体操クラブ	東田中公民館	月曜日 10:00~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
追分	追分福寿会	追分構造改善センター	月曜日 9:15~	
野部	野部老人クラブ 千寿会	野部公民館	火曜日 13:30~	
小那田	小那田すみれ会	小那田公民館	火曜日 10:00~	

校区名	名称	活動場所	日時	備考
小宅	シャキット体操 &うたおう	総合福祉会館2階	木曜日 9:30~	
	貯筋で元気	総合福祉会館2階	水曜日 10:00~	
	コープ龍野 「ら・ぽーて」 火曜日クラス	コープ龍野店	火曜日 10:00~	
	コープ龍野 「ら・ぽーて」 金曜日クラス	コープ龍野店	金曜日 10:00~	

公民館・コミセン・自治会館活動

施設名	講座名	日時	備考
小宅公民館	教養講座	第1・3金曜日 10:00～11:30	
	書道	第1・3金曜日 13:00～15:00	
	囲碁	第1・3金曜日 13:30～15:30	
	ストレッチ	第1・3金曜日 13:30～14:30	
	謡曲	第2・4水曜日 13:30～15:30	
	絵手紙	第2・4木曜日 10:00～12:00	

〈自主活動グループ〉

自力整体、ストレッチクラブ、トランポ・ロビックスたつの、
 リラックスヨガ、前田道場（空手道）、らんの会（フラダンス）、
 チェリーブラッサム（社交ダンス）、ピアチェヴォーレ（コーラス）、
 若鮎会（民謡）、正楽会（民謡）、日本民謡綴会（民謡）、
 龍野吟詩会（詩吟）、わかば会（詩吟）、はまなす（詩吟）、
 松竹会（邦楽）、いとたけ会（邦楽）、アリス（ハンドベル）
 琴龍会（龍峰）（大正琴）、琴龍会（スカッシュ）（大正琴）
 クローバーA（大正琴）、クローバーB（大正琴）、クロス（手芸）
 ばらの会（アートフラワー）、竹遊たつの（竹細工）、英の会（日本画）
 小宅碁楽会（囲碁）、ちょっと御麺（そば打ち）、医生協たつの（勉強会）
 新婦人の会（勉強会）

〈問合せ先〉

小宅公民館 TEL：0791-63-1436

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
誉田コミュニティセンター	教養講座	第1・3金曜日 10:00~11:30	
	3B体操	第1・2・3水曜日 9:00~10:20	
	健康コーラス	第2・4木曜日 13:30~15:30	
	詩吟	第2・4金曜日 13:30~15:30	

〈問合せ先〉

誉田コミュニティセンター TEL：0791-63-1359

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
神岡コミュニティセンター	教養講座	第2・4金曜日 10:00~11:30	
	茶道	第1・3金曜日 13:00~15:00	
	書道	第2・4金曜日 13:00~15:00	
	健康体操	第2・4金曜日 13:00~15:00	

〈問合せ先〉

神岡コミュニティセンター TEL：0791-65-2109

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

龍野西圏域

(龍野・揖西・揖保)

龍野西圏域

ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
北龍野	ふれあい喫茶三坂	三坂神社社務所 北龍野公民館	第1日曜日 第3木曜日	
龍野新町	ふれあいサロン ふれあい喫茶	新町公民館	年4回 年2回	
上霞城	ふれあい食堂	たつの市旧脇坂屋敷	年4回	
中霞城	ふれあい食堂	たつの市旧脇坂屋敷	年4回	
小神	ふれあいサロン	小神倶楽部	年2回	
清水新	ふれあいサロン	清水新公民館	第3日曜日 ※8・12月除く	
清水	小柳喫茶	清水集会所	年12回	
佐江	お茶会	佐江公民館	年6回	
前地	ふれあい喫茶	前地公民館	年12回	
新宮	ふれあいサロン	新宮公民館	年51回	
小犬丸	ふれあい喫茶	小犬丸農業構造改善センター	毎週木曜日	
長尾	ふれあいサロン	長尾農業改善センター	年2回	
住吉	ふれあいサロン・3世代交流	住吉農業改善センター	年3回	
北沢	ふれあいサロン	北沢公民館	年2回	
中臣	中臣ほっとサロン	中臣公民館	第4水曜日	
寺垣内	寺垣内サロン	寺垣内薬師堂	第1水曜日	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
揖保中	ふれあいサロン 土曜サロン	揖保中公民館	年12回 第3土曜日	
今市	今市わくわくサ ロン	今市公民館	奇数月 第4火曜日	
栄	お茶会	栄公民館	年12回	
西構	ふれあいサロン	西構公民館	第4月曜日	



コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

名称（運営主体）	内容	活動場所	日時
こども食堂 遊食や たべモグ (社会福祉法人桑の実園福祉会)	こども食堂	お茶処ぎおん (ふらっとねす祇園)	第2・4土曜日 16:00～ 19:00
こども食堂しっぷ (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	こども食堂	龍寶寺	第1土曜日 11:00～ 14:00
龍野コドモキッチン (特定非営利活動法人いねいぶる)	こども食堂	日山 Base	第3日曜日 10:00～ 14:00
揖保みどり保育園 こども食堂 (社会福祉法人揖保福祉会)	こども食堂	揖保中公民館	原則月1回 土曜日 11:30～ 13:30
サロンあっとほーむ (あっとほーむ)	サロン	グリーンファーム 揖西	毎週土曜日 10:00～ 17:00



いきいき百歳体操

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
上川原	上川原百歳体操	かどめ公園休憩所	火曜日 13:30~	
下川原	城下町	県民交流広場	月曜日 13:30~	
大手	りゅうほういき いきクラブ	龍寶寺	月・木曜日 10:00~	
日山	花水木	日山公民館	木曜日 13:30~	
小神	小神長寿会いき いき百歳体操会	小神倶楽部	水曜日 13:30~	
中垣内	中垣内白寿会	中垣内農業構造改 善センター	月曜日 9:30~	
清水新	清水新体操クラ ブさつき会	清水新公民館	水曜日 9:30~	
清水	清水体操クラブ	清水集会所	月曜日 9:00~	
前地	前地さくら会	前地公民館	水曜日 9:00~	
構	構福寿会	構公民館	木曜日 9:30~	
新宮	新宮さくら会	新宮公民館	木曜日 9:30~	
小犬丸	小犬丸長生会	小犬丸農業構造改 善センター	木曜日 9:30~	
住吉	住吉楽友会	住吉農業構造改善 センター	金曜日 9:00~	
小畑	小畑すみれの会	小畑農業構造改善 センター	水曜日 13:30~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
土師	ひまわりグループ	土師公民館	月曜日 9:30~	
南山	南山老人クラブ 千寿会	南山公民館	火曜日 13:30~	
みどり野	みどり野 100 歳 体操同好会	みどり野公民館	火曜日 9:30~	
	いきいき健康体操	みどり野公民館	金曜日 9:30~	
山下	山下老人クラブ	山下公民館	月曜日 13:30~	
中臣	中臣同好会	中臣公民館	火曜日 8:40~	
中臣（宮垣内）	わかば会	宮垣内集会所	木曜日 9:30~	
寺垣内	寺垣内百歳体操	寺垣内集会所	木曜日 13:30~	
今熊	今熊百歳まで頑 張る会	今熊公民館	水曜日 13:00~	
今熊	今熊火曜体操会	今熊公民館	火曜日 9:00~	
揖保上	揖保上老人クラ ブ	揖保上公民館	火曜日 9:00~	
揖保中	揖保中自治会福 祉連絡会	揖保中公民館	火曜日 9:30~	
今市	百歳体操今市	今市公民館	木曜日 9:00~	
東用	東用百歳体操グ ループ	東用公民館	月曜日 10:00~	
真砂	真砂老人会	真砂公民館	水曜日 9:30~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
松原	松「ばら」百歳 体操	総合隣保館	火曜日 10:00~	
門前	門前老人クラブ	門前公民館	水曜日 9:00~	
栄	栄老人クラブ	栄公民館	水曜日 13:30~	
西構	西構老人会さつ き会	西構公民館	月曜日 9:30~	

校区名	名称	活動場所	日時	備考
揖西	あっとほーむ 火曜日	グリーンファーム 揖西	火曜日 13:30~	
	あっとほーむ 金曜日	グリーンファーム 揖西	金曜日 13:30~	

公民館・コミセン・自治会館活動

施設名	講座名	日時	備考
中央公民館	教養講座	第1・3金曜日 10:00～11:30	
	いす体操	第1・3木曜日 10:00～11:30	
	ちぎり絵	第1・3金曜日 13:00～14:30	
	書道	第2・4木曜日 10:00～11:30	
	音楽リフレッシュ	第2・4火曜日 10:00～11:30	

〈自主活動グループ〉

ガレリア（体操）、ゆったりヨガ、ハワイアン・フラ・メリア、
 合唱団「樫の実」、日本民謡正楽会（演奏も含む）（民謡）、
 うすき吟詠会たつの支部（詩吟）、
 コサージュ・マンドリン・アンサンブル（ギター、マンドリン）、
 土炎の会（陶芸）、絵画教室、日本画彩正会、
 お茶とお花の会（茶道・華道）、龍野友の会（衣食住学習）
 碧川かたを朝ドラの主人公にする会（地域振興）、
 菖蒲谷村の遺構を保存する会（地域振興）
 こどもを育む食と自然をまなぶ会（勉強会）

〈問合せ先〉

中央公民館 TEL：0791-62-0959

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
揖西コミュニティセンター	教養講座	第2・4金曜日 10:00~11:30	
	華道	第2・4金曜日 9:00~10:00	
	絵手紙	第1・3金曜日 9:30~11:30	
	書道	第1・3火曜日 9:30~11:30	

〈問合せ先〉

揖西コミュニティセンター TEL：0791-66-2410

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
揖保コミュニティセンター	教養講座	第1・3金曜日 10:00~11:30	
	健康体操	第1・3金曜日 13:30~15:30	
	生涯スポーツ	第2・4火曜日 10:00~11:30	
	音楽リフレッシュ	第1・3火曜日 10:00~11:30	

〈問合せ先〉

揖保コミュニティセンター TEL：0791-67-1440

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

新宮圏域

新宮圏域

ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
牧	ふれあいサロン	牧自治会館	第4木曜日	
時重	ふれあいサロン	時重公民館	年12回	
栗町	ふれあいサロン	栗町公民館	年1回	
播磨光都21	茶話会	集会所	年2回	
上筋原	ふれあいサロン	上筋原集落センター	年3回	
千本	ふれあいサロン	千本交流センター	年32回	
能地	ふれあいサロン	東栗栖コミュニティセンター	年11回	
大屋	ふれあいサロン	大屋公民館	年4回	
平野	ふれあい喫茶 おいで喫茶	平野自治会館	年10回 年2回	
芝田	ふれあいサロン	芝田自治会館	第1土曜日	
吉島	ふれあいサロン	吉島公民館	年52回	
下笹	高齢者交流会	下笹公民館	年7回	
上笹1区	ふれあい喫茶	上笹1区自治会館	年9回	
上笹3区	集会所第2日曜 の集い	上笹3区自治会集 会所		
宮内	ふれあい喫茶	宮内公民館		
西町	ふれあい喫茶	西町自治会館	年12回	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
砂子	ふれあい喫茶	砂子自治会館	年12回	
船渡	ふれあいサロン	船渡公民館	毎週土曜日	
北村	ふれあいモーニング喫茶	北村公民館	年12回	
鷺崎	ふれあいサロン	鷺崎公民館	年12回	
佐野	ふれあいサロン	佐野公民館	年10回	
下野田	ふれあいサロン 喫茶	下野田亀山会館	年10回	



コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

名称（運営主体）	内容	活動場所	日時
ホットカフェ「輪りん」 （たつの市認知症カフェ）	認知症カフェ	新宮ふれあい福祉 会館	第 2 金 曜 日 9：30～ 12：00
新宮フレチャイキッチン （たつの市社協ボランティア センター登録グループ）	こども食堂	新宮ふれあい福祉 会館	土曜日 （各月1回） 11：00～ 13：00



新宮フレチャイキッチン

いきいき百歳体操

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
牧	にこにこクラブ	牧自治会館	金曜日 9:30~	
時重	時重グループ	時重公民館	水曜日 14:00~	
下鍛冶屋	一品持ち寄り会	下鍛冶屋公民館	金曜日 10:00~	
栗町	田幸ほっとクラブ	田幸公民館	木曜日 10:00~	
	栗田スマイル	栗田公民館	土曜日 8:45~	
	ふれあい栗町町屋	町屋公民館	土曜日 9:00~	
下筋原	下筋原ビクトリー	下筋原公民館	火曜日 9:30~	
奥小屋	奥小屋シニアフレンドズ	奥小屋自治会館	月曜日 9:00~	
播磨光都21	光都21百歳体操	光都21集会所	月曜日 10:00~	
4期会	光都四期会	第4期集会所	火曜日 10:00~	
千本	千進会	千本公会堂	月曜日 13:30~	
福栖	福栖老人クラブ親友会	福栖会館	木曜日 9:30~	
能地	高倉いきいきくらぶ	能地横松地区	火曜日 10:00~	
平野	平野百歳体操の会	平野自治会館	火曜日 9:30~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
芝田	芝田愛護会	芝田自治会館	火曜日 9:15~	
香山	喜笑会	香山南公民館	金曜日 9:00~	
	ゆりの会	香山北公民館	水曜日 10:00~	
篠首	篠首健康クラブ	篠首公民館	木曜日 10:00~	
吉島	吉島老人クラブ 仲吉会	吉島公民館	金曜日 10:30~	
下笹	きらく会	下笹公民館	水曜日 13:30~	
上笹2区	いきいきクラブ	上笹2区公民館	月曜日 10:00~	
下野	下野クラブ	下野公民館	月曜日 9:30~	
宮内	宮内天神会	宮内公民館	月曜日 9:30~	
西町	さくらんぼ	西町自治会館	金曜日 10:00~	
曾我井	曾我井自治会 いきいき百歳体操	曾我井集会所	木曜日 9:00~	
船渡	船渡さくら会	船渡公民館	土曜日 9:30~	
北村	北村ふれあいク ラブ	北村公民館	月曜日 9:00~	
髯崎	髯崎白寿会	髯崎公民館	水曜日 9:30~	
佐野	佐野親友会 いきいき百歳体操グ ループ	佐野公民館	金曜日 13:30~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
下野田	下野田きのやまグループ	亀山会館	月曜日 10:00～ ※第1除く	
段之上	段之上老人クラブ	段之上会館	水曜日 13:30～	

校区名	名称	活動場所	日時	備考
新宮	新宮いきいき百歳体操クラブ	新宮自治会館	月曜日 13:30～	

公民館・コミセン・自治会館活動

施設名	講座名	日時	備考
新宮公民館	教養講座	第2・4水曜日 10:00～11:30	
	日本古典	第2水曜日 13:00～15:00	
	園芸	第2水曜日 13:00～15:00	
	健康体操	第2水曜日 13:00～15:00	
	陶芸	第2水曜日 13:00～15:00	
	ふるさと探訪	第2水曜日 13:00～15:00	
	絵画	第2火曜日 13:00～15:00	

〈自主活動グループ〉

健生会（体操）、コーロ・ステラ（コーラス）、ふるさと民謡会、
 新宮吟詠会（詩吟）、琴友会（大正琴）、
 レモンスター倶楽部（パッチワーク）、コットンメント（パッチワーク）、
 つくし庵（陶芸）、竹とんぼ（竹細工）、新公書道（書道）、
 伊藤教室（書道）、フォトモ（写真）、茶友会（茶道）、
 未生流岡村四季の会（華道）、今川いけ花クラブ（華道）、
 棋楽会（囲碁）、新宮囲碁協会、将棋同好会、薫風（短歌）、
 新宮中央短歌会、新宮俳句会、P.Cサークル（パソコン）、
 PMひよこクラブ、（パソコン）、ひよこ（パソコン）、
 ABCサークル（英語）

〈問合せ先〉

新宮公民館 TEL：0791-75-0922

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

揖保川圏域

揖保川圏域

ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
町屋	ふれあいサロン ふれあい喫茶	町屋公民館	年4回 年12回	
野田	ふれあいサロン ふれあい喫茶	野田公民館	年6回 毎週火曜日	
新在家	ふれあいサロン	新在家公民館	年6回	
新在家南	ふれあいサロン ・喫茶	新在家南公民館	第1火曜日	
桧皮田	ふれあいサロン ふれあい喫茶	桧皮田集会所	第2月曜日 第4月曜日	
養久	ふれあいサロン ふれあい喫茶	養久公民館	年3回 第1・3水曜日	
本條	ふれあいサロン ふれあい喫茶	本條自治会館	年3回 年4回	
正條	ふれあい食事会 ふれあい喫茶	正條公民館	年2回 年2回	
山津屋	ふれあいサロン	山津屋公民館	毎週月曜日	
竜野駅前	ふれあいサロン ・喫茶	竜野駅前公民館	毎週月曜日	
黍田	ふれあいサロン ・喫茶	黍田公民館	第1月曜日	
原	ふれあいサロン ・喫茶	原公民館	第2水曜日	
グリーンハイツ	みどりのサロン	グリーンハイツ公 民館		

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
神戸山	ふれあいサロン ・喫茶	神戸山公民館	第2土曜日	
神戸北山	ふれあいサロン ふれあい喫茶	神戸北山公民館	年1回 年3回	
馬場	ふれあいサロン ・喫茶	馬場集会所	第3土曜日	
金剛山	ふれあいサロン ・喫茶	金剛山公民館	年2回	
浦部	ふれあいサロン ・喫茶	浦部公民館	第2日曜日	
大久保	ふれあい喫茶	大久保公民館	第1土曜日	
上袋尻	ふれあいサロン ・喫茶	上袋尻自治会館	第2日曜日	
市場	ふれあいサロン ・喫茶	市場公民館	年3回	



新在家南



正條



黍田



上袋尻

コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

名称（運営主体）	内容	活動場所	日時
サロン「田舎の家」 (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	高齢者サロン	サロン 「田舎の家」	第5月曜日 9:00～ 12:00
	コミュニティ カフェ	サロン 「田舎の家」	第1～4月曜日 9:00～ 15:00
	ハーモニカ教室	サロン 「田舎の家」	第1火曜日 10:00～ 12:00
	かたサークル 「つむぎの会」	サロン 「田舎の家」	第4火曜日 13:30～ 15:30
いぼがわキッズカフェ (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	こども食堂	サロン 「田舎の家」	年6回 11:00～ 13:00
げんき会 (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	ユニバーサル カフェ	袋尻公民館	木曜日 午前中



いきいき百歳体操

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
半田	半田老人会	半田公民館	木曜日 13:30~	
町屋	町屋百歳体操ひだまり会	町屋公民館	木曜日 9:00~	
野田	つくもサロン	野田公民館	火曜日 9:00~	
新在家	たんぼぼ	新在家公民館	月曜日 9:30~	
新在家南	みなみ会ひまわり	新在家南公民館	火曜日 13:30~	
ベルタウン	ベルタウン百歳体操	ベルタウン集会所	金曜日 9:30~	
本條	本條老人会	本條自治会館	火曜日 13:30~	
二塚	二塚老人クラブ	二塚公民館	火曜日 13:30~	
正條	正條さくらの会	正條公民館	火曜日 9:30~	
山津屋	山津屋老人会あじさいの会	山津屋公民館	月曜日 9:30~	
竜野駅前	ふたばサロン	竜野駅前公民館	月曜日 13:30~	
黍田	黍田いきいき百歳体操	黍田公民館	月曜日 9:00~	
原	原元気グループ	原公民館	水曜日 9:30~	
ひばりヶ丘	ひばりヶ丘百歳体操会	ひばりヶ丘公民館	水曜日 9:30~	

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
グリーンハイツ	グリーンハイツ自治会	グリーンハイツ公民館	水曜日 10:00～	
神戸山	晴々クラブ	神戸山公民館	火曜日 9:30～	
神戸北山	神戸北山老人クラブ寿会	神戸北山公民館	木曜日 9:30～	
馬場	馬場百歳体操グループ	馬場集会所	水曜日 9:00～	
金剛山	金剛山いきいきなかよし会	金剛山公民館	水曜日 9:30～	
浦部	浦部百葉会	浦部公民館	火曜日 9:00～	
袋尻	にこにこグループ袋尻	袋尻公民館	月曜日 9:00～	
大久保	大久保親老会	大久保公民館	木曜日 9:00～	
上袋尻	上袋尻明寿会	上袋尻自治会館	木曜日 10:00～	
市場	市場いきいき百歳体操	市場公民館	木曜日 9:30～	

公民館・コミセン・自治会館活動

施設名	講座名	日時	備考
半田コミセン	書道教室	第2・4金曜日 9:30~11:30	
	書道かな教室	第1・4木曜日 13:30~15:30	
	手編教室	第2・4土曜日 13:30~16:00	
	盆栽教室	第2・4土曜日 9:30~11:30	
	播州段文音頭	第2・4金曜日 14:00~16:00	
	茶道教室	第3水曜日 13:30~15:30	
	緑花クラブ	第1金曜日 9:30~11:30	
	料理教室・いちご会	第3金曜日 9:30~14:00	
	健康体操	第3土曜日 10:00~11:30	
	音楽サロン	第3日曜日 10:00~12:00	
	唄クラブ	第4土曜日 13:30~15:30	

〈問合せ先〉

半田コミセン TEL: 0791-72-4800

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
本條自治会館	生花教室	第2・4木曜日 13:30～	
	書道教室	第1土曜日 13:30～	
	アレンジメント	第2金曜日（年10回） 13:30～	
	旬の料理教室	第1月曜日（年10回） 9:30～	

〈対 象 者〉

たつの市内在住の方

〈受 講 料〉

無料、ただし教材・材料等の実費は個人負担

〈問合せ先〉

本條自治会館 TEL：0791-72-5182

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
揖保川公民館	教養講座	第2・4木曜日 10:00～11:30	
	パソコン初級	第1・3火曜日 10:00～12:00	
	パソコン中級	第1・3火曜日 13:30～15:30	
	版画	第1・3金曜日 9:30～12:00	
	カラオケ	第2・4土曜日 13:00～15:00	
	体操	第2・4火曜日 13:30～15:00	

〈自主活動グループ〉

いきいき健康体操教室、貯筋サークル、らくらくストレッチ、
 揖保川町社交ダンス同好会、カントリーダンスプレジャーロード、早渕流詩舞
 混声合唱「アミューズ」、民謡光福会、揖保川吟詠会、ウクレレの会、
 絵手紙サークルさくら組、いけばな教室、揖碁会（囲碁）、
 たつの EM 利用研究会（環境改善）、ハーブ＆アロマ教室

〈問合せ先〉

揖保川公民館 TEL：0791-72-2412

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
河内コミセン	木彫り・手芸	第4火曜日 9:00~16:00	
	銭太鼓	第1・3水曜日 20:00~22:00	
	詩舞	毎週金曜日 12:30~16:30	
	健康体操	水曜日（月3回） 9:30~11:00	
	でんでん虫 （カラオケ）	第1・3木曜日 13:30~15:00	
	おしゃれ教室（手芸）	第4金曜日 13:00~16:00	
	民謡	第1・3火曜日 13:30~15:30	

〈問合せ先〉

河内コミセン TEL：0791-72-2211

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

施設名	講座名	日時	備考
上袋尻自治会館	おしゃれ	第2・4月曜日 13:30~15:30	
	ヨガ	第2・4土曜日 10:30~11:30	
	健康体操	第1・3・4火曜日 9:30~11:00	
	茶道	第2・4火曜日 13:30~15:30	
	パッチワーク	第2・4木曜日 13:30~15:30	
	カラオケ	第1・3水曜日 13:30~16:00	
	囲碁	毎週木曜日 9:00~12:00	
	料理	第4月曜日 9:30~13:00	

〈問合せ先〉

上袋尻自治会館 TEL：0791-72-5107

※状況により日時変更の場合がありますので、事前にお問い合わせください。

御津圏域

御津圏域

ふれあいサロン・ふれあい喫茶

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
朝臣	ふれあいサロン ふれあい喫茶	西山田公民館 東山田公民館 庄の内公民館		
加家	ふれあい喫茶	加家公民館		
片	ふれあいサロン ふれあい喫茶	片公民館		
稲富	ふれあい喫茶	稲富公民館	第1土曜日	
伊津	ふれあいサロン ふれあい喫茶	伊津公民館	第2・4木曜日	
岩見港	ふれあいサロン ふれあい喫茶	岩見港公民館		
東釜屋	ふれあいサロン ふれあい喫茶	東釜屋公民館		
西釜屋	ふれあい喫茶	西釜屋公民館		
黒崎	ふれあい喫茶	黒崎公民館	第3水曜日	
苅屋	ふれあい喫茶	苅屋公民館		
御津新町	ふれあい喫茶	新町公民館		
山王	ふれあいサロン ふれあい喫茶	山王公民館		
中島	ふれあいサロン ふれあい喫茶	中島公民館		
碓岩	ふれあいサロン ふれあい喫茶	碓岩公民館		
栄町	ふれあい喫茶	栄町公民館		
室津一区	ふれあいサロン ふれあい喫茶	高齢者ふれあいセ ンター梅香園		

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
室津二区	ふれあいサロン ふれあい喫茶	高齢者ふれあいセ ンター梅香園		
室津三区	ふれあいサロン ふれあい喫茶	高齢者ふれあいセ ンター梅香園		



コミュニティカフェ（こども食堂・地域食堂など）

名称（運営主体）	内容	活動場所	日時
ゆいカフェ (たつの市社協ボランティア センター登録グループ)	コミュニティ カフェ	御津やすらぎ福祉 会館	第4水曜日 10:00～ 12:00
カフェ尚 (住民ボランティア)	コミュニティ カフェ	寂静寺	第2木曜日 10:00～ 12:00
みんなの食堂まんぷく亭 (みんなの食堂まんぷく亭)	コミュニティ カフェ	寂静寺	第4木曜日 11:30～
みなと茶屋 (室津地区自治会)	コミュニティ カフェ	室津センター	火・水・金・ 土・日曜 8:30～ 14:00
善徳寺 (善徳寺)	パソコン教室	善徳寺	
	ギター教室	善徳寺	
	ラジオ体操	善徳寺	



ゆいカフェ



みんなの食堂まんぷく亭

いきいき百歳体操

自治会名	名称	活動場所	日時	備考
朝臣	朝臣梅ちゃんの会	西山田公民館	水曜日 9:00~	
加家	加家いきいきクラブ	加家公民館	月曜日 9:00~	
片	片老人クラブ	片公民館	月・水曜日 9:00~	
伊津	伊津百歳体操同好会	伊津公民館	金曜日 10:30~	
岩見港	いきいき体操いわみ	岩見港公民館	金曜日 9:30~	
東釜屋	東釜屋健康体操	東釜屋公民館	金曜日 13:30~	
黒崎	黒崎ほほえみ	黒崎公民館	月曜日 10:00~ 木曜日 13:30~	
苅屋	苅屋ひまわり会	苅屋公民館	月曜日 10:00~	
山王	山王いきいきふれあい会	山王公民館	木曜日 10:00~	
中島	中島いきいき百歳体操元気クラブ	中島公民館	月曜日 9:00~	
碓岩	碓岩いきいき体操クラブ	碓岩公民館	水曜日 10:00~	
栄町	栄町いきいき百歳体操	栄町公民館	木曜日 9:30~	

校区名	名称	活動場所	日時	備考
御津	みつほほえみA	ウエルシア御津店	月曜日 9:30~	
	みつほほえみB	ウエルシア御津店	月曜日 13:00~	
	みつほほえみC	ウエルシア御津店	月曜日 14:00~	
	みつほほえみD	ウエルシア御津店	金曜日 9:30~	

公民館・コミセン・自治会館活動

施設名	講座名	日時	備考
御津公民館	教養講座	第2・4木曜日 10:00～11:30	
	パソコン初級	第1・3火曜日 10:00～12:00	
	パソコン中級	第1・3火曜日 13:30～15:30	
	版画	第1・3金曜日 9:30～12:00	
	カラオケ	第2・4土曜日 13:00～15:00	
	体操	第2・4火曜日 13:30～15:00	

〈自主活動グループ〉

体いきいき運動教室（体操）、東洋体操若芽会（体操）、ヒーリングヨガ、
 太極拳拳好会、空手道拳心館たつの揖保川御津道場、
 スポーツダンス（社交ダンス）、御津フォークダンス同好会ステップ、
 御津の踊り子（よさこい）、新舞踊めぐみ会（日舞・新舞踊）、
 御津町混声合唱団（コーラス）、日本民謡鑑会、詩吟撰楠流（詩吟）、
 発声トレーニングドルチェ、箏曲三絃教室 石堂社中（箏曲三絃）、
 編物教室、アキ・アートフラワー（染め花）、スターダスト（陶芸）、
 御津陶芸グループ、Mrs. Tuesdays（陶芸）、
 ソレイユ紙粘土&ペイント教室（紙粘土）、書道教室、
 ステップアップ（筆ペン）、御津絵画教室、絵手紙わたぼうし、子育て勉強会

〈問合せ先〉

御津公民館 TEL：079-322-0451

社会参加

ボランティア活動

地域には、居場所に参加するだけでなく、ボランティア活動として地域に関わる方法もあります。

これまでの趣味や特技が活せるものなど、さまざまなボランティア活動があります。

興味のある方は、最寄りのたつの市社会福祉協議会へお気軽にご相談ください。

たつの市社会福祉協議会龍野支部	TEL：0791-63-5106
たつの市社会福祉協議会新宮支部	TEL：0791-75-5084
たつの市社会福祉協議会揖保川支部	TEL：0791-72-7294
たつの市社会福祉協議会御津支部	TEL：079-322-2920

高齢者の就労

社会参加の形として、働くことも大切な機会のひとつです。

たつの市・太子町シルバー人材センターでは、高齢者の経験や技能を活かしたさまざまな仕事の紹介を行っています。

就労に関心のある方は、お気軽にご相談ください。

公益社団法人

たつの市・太子町広域シルバー人材センター

TEL：0791-62-4311

相談・問合せ

地域の居場所に関することなど、お気軽にご相談ください。

たつの市社会福祉協議会

ふれあいサロン・ふれあい喫茶やコミュニティカフェ、ボランティア活動に関すること

TEL：0791-63-5106

たつの市地域包括支援課

いきいき百歳体操に関すること

TEL：0791-64-3125

地域の居場所ガイド

〈発行〉令和8年3月

〈編集〉社会福祉法人たつの市社会福祉協議会

〒679-4167 たつの市龍野町富永410番地2

電 話：0791-63-5106

FAX：0791-63-5108

この冊子は、たつの市から受託した令和7年度生活支援体制整備事業に係る圏域協議体運営業務により作成しています。