

**1 お菓子をつまみながらみんなでワイワイおしゃべりませんか
すみれカフェ**

◎第3火曜 13時30分~16時
〒田中町3-4-2 白石さん宅
◎200円(コーヒーと日本茶とお菓子いろいろ)
☎078-411-1852 白石さん

ご近所のお茶飲み会のような気さくな居場所
男性も来ています。お子さん連れも歓迎です!

**8 脳トレーニング・歌・朗読・体操、さあ一緒に
健康ライフ&わくわくウォーキング**

◎第2・3火曜 14時~15時30分
〒岡本1-14-2 コープ岡本3階集会所
◎200円(お茶・お菓子・保険料含む)
☎080-3814-1385 井上さん

笑いと体操で免疫力と筋力を高め脳の活性化
を図りましょう。男性の方も大歓迎!

**9 ひとりで抱えこんでいるパパ、ママいませんか
Ohana ~キズナ~**

◎第2日曜 14時~16時
〒岡本1-14-2 コープ岡本3階集会所
◎500円(飲み物とお菓子)
✉ ohana.kizuna0401@gmail.com

登校に困りごとがある保護者の会です
ゆる〜くお話ししてみませんか?

**14 どなたでも、ちょこっと寄れる素敵な居場所カフェ
そらまめCafe**

◎第3水曜 13時~16時(出入り自由)
〒本江北町3-4-9 甲南ビラ2階
◎400円(美味しい飲み物付き)
☎078-451-3818 そらまめ薬局 小塚さん

ホッと息カフタイム!
おしゃべり・のんびり・気ままに過ごせる居場所です

**2 毎日開いている、食事カフェがある、楽しい講座も色々
東灘こどもカフェ「こもれど」**

◎毎日(月曜定休) 10時~17時
〒甲南町3-7-14 城野ビル1階
◎コーヒー100円 昼食550円(会員450円)
◎講座:年間150回以上開催
☎090-7701-6393 中村さん

みんなで楽しく無理のない運営、男性も多数参加しています

歩いて居場所Map
2025
本山周辺



**3 お買い物ついでにお茶して行かへん
喫茶こうなん「いこいの輪」**

◎第3木曜 13時30分~15時
〒甲南町3-1-18 コープ甲南2階集会所
◎100円(コーヒーか紅茶・お菓子つき)
☎078-412-7850 コープ第3地区本部

おいしいコーヒーで憩いの場を。ゲストの演奏を楽しんだり、
みんなで歌う会もあります

**4 おとなも、こどもも、音で遊ぼう!
音のひろば**

◎第2水曜 15時~17時
〒甲南町3-1-18 コープ甲南2階集会所
◎無料
☎078-412-7850 コープ第3地区本部

トーンチャイムをツールにした居場所。音のキャッチボールを
楽しんだり、音に癒されたり、初めての方もどうぞ

**5 一般社団法人つぼみが運営しています
喫茶暇つぶし**

◎毎週水曜 10時~11時30分
〒魚崎南町2丁目9-4 魚崎南地域福祉センター
◎200円(卵サンドイッチ、野菜、甘いもの少々とコーヒー)
☎090-9543-7054 つぼみ

毎回24名程度の高齢者が男女問わず、歌ったり、演奏を
聞いたり、雑談を楽しんでいます

**6 地域の12団体が緩やかな絆づくり
労働者協同組合「甲南げんき村」**

◎毎日10時~14時 午後随時開催
〒甲南町2-1-20 コープリビング甲南1階
◎150円(コーヒー お菓子付き)
☎090-7701-6393 中村さん

生活よろず相談、講座年間150回以上開催
主役は地域のあなたです。一緒に活動しませんか

**11 ほっと一息なごやかに、障害を持つ方や地域の方のいこいの場
ジンジャークラブほっと**

◎月・火・木・金・土10時~15時(水・日・祝は休み)
〒北青木3-4-13
◎無料(食事やおやつは参加費がかかります)
☎078-452-6678 NPO法人ジンジャークラブ

障害者地域活動支援センターの指定を受けています
料理・編物・カラオケなど日替りプログラムあり

**7 精神障害を持つ方にこそもうでない方にも安心の場を提供します
サンデーカフェ**

〒甲南町2-1-20 コープリビング甲南1階 甲南げんき村
☎078-414-8817 加納さん

パクとクローバー畑
精神障害者当事者会
◎第3木曜 14時~15時30分
◎無料

**12 お年寄りもママもどなたでも参加できる子ども食堂
りんごハウス「りんご食堂」**

◎第4土曜 12時~なくなり次第
〒青木6-4-12 STUDIO OHANA
小学生以下無料、大人200円
☎090-8530-2605 明石さん

宿題カフェ、不登校支援いんぴつ、はつらつ健康体操など、
ほかの曜日にも活動しています

**10 みんなで笑って楽しく体を動かそう!
本山和ははクラブ**

◎第3金曜 10時~11時
〒岡本1-7-3 本山地域福祉センター
◎100円
☎090-9887-3057 ろっこう医療生協 植田さん

和はは体操をしています

**15 脳いきいき健康教室で心身ともに若返り
チャレンジ☆サポーター かえるの会**

◎毎週火曜 14時~15時30分(年末年始・祝日は休み)
〒本山町4-2-3 サンコー神戸本山ビル3階会議室
◎300円(保険料含む)
☎078-441-3502 本郷さん

脳トレーニング・歌・体操・茶話会...
みんなで若返りましょう!

**16 スタートして1年、たちまち大人気!
なかまっちカフェ**

◎第2・4火曜 13時~15時
〒本山中町2-13-5 本山中町会館
◎200円(飲み物と手作りお菓子)
☎090-2064-9047 長谷川さん

午後のひとときを一緒に楽しく過ごしましょう

**17 笑顔はひとさじのスプーンから
KOBEにこそスプーン**

◎最終日曜 10時~12時
〒本庄町3-9-16 ネットテラス甲南
☎090-5463-9210 大倉さん

小学生以下対象のフードパントリーを開催しています
(先着30人)

**18 みんなで音楽を楽しむ場所
本山南みんなの居場所**

◎第4火曜 13時~14時
〒本山南町7-1-20 本山南地域福祉センター
◎無料
☎090-2351-3264 川口さん

いろいろなゲストが音楽を届けてくれます

**19 脳トレーニング、歌、軽〜い体操などをいっしょに楽しみましょう!!
脳活いきいきサロン**

◎第3金曜 13時30分~15時
〒深江北町3-9-15 コープ深江2階集会所
◎100円(飲み物とお菓子)
☎078-412-7850 コープこうべ第3地区本部

メンバーが心を込めて“おもてなし”お気軽にどうぞ!!

**20 コープサークルほっこりが運営しています
つどい場ほっこり**

◎第4木曜 13時30分~15時
〒深江北町3-9-15 コープ深江2階集会所
◎100円(飲み物とお菓子)※企画内容で変更あり
☎078-412-7850 コープこうべ第3地区本部

地域がゆるやかにつながれる集い場喫茶
公開講座も開催しています

居場所応援団		多分野の専門団体が居場所に出向きます。直接のご相談も可能です。
相談	東灘区薬剤師会 ☎078-451-8501	薬のことは薬剤師にご相談を。在宅訪問、ママサポート、出前相談も行います。近くの薬局でフレイルチェックしてみませんか
	認定NPO法人はんしん高齢者くらしの相談室 ☎0120-410-605	医療・介護・法律・不動産・仏事など、老後のくらしに関するお困り事を専門事業者がサポートしています!
	ゆうネット・イチエ会 ☎090-6734-4408(中田)	障がい者教育や作業所運営のキャリアから、くらし・住まい・仕事などご相談を受けます
	NPO法人子育て支援ネットワークあい ☎078-453-3991	日々の生活の中で感じる子育ての不安や心配、気になることなどを無料で相談できます。保育の出張講師、保育ルームでの預かり保育もいたします
	認定NPO法人認知症予防ネット神戸 ☎078-841-4982	「いつまでもいきいき 暮らすために」をテーマに、認知症があっても安心して暮らせる『つながり・まちづくり』をサポートしています
音楽や体操の事前	WITHs ☎090-7842-7914(荒木)	産前産後・子育て中の健康支援、腰痛や転倒などを予防する運動や日常生活・介護予防などについて理学療法士がご相談を受けます
	東神戸医療互助組合 ☎078-851-9381	住み慣れた地域で生活できるように医療・介護その他相談お受けできます。健康班会・脳イキキクラブなど多彩な居場所活動を行っています
	あかしあクラブ ☎078-857-3660	魚崎と六甲アイランドで児童発達支援・放課後等デイサービスを運営しています 子どもの発達に気になる保護者の方へアドバイスやサポートをいたします
	シニアライフ相談サロン「めーぶる」 ☎078-381-8515(脇田)	幸せなシニアライフのためにお困りごとをワンストップで解決いたします 住まい・老後資金・終活・相続など気軽にご相談ください
	NPO法人日本シニアデジタル協会 ☎070-8585-4736(玉井)	スマホを中心に皆さんの「お悩み」や「やりたいこと」をデジタルサポートしています。出張講座も承りますので、お気軽にご相談ください

音楽や体操の事前	アンサンブル・ソレイユ ☎090-8126-3426(大西)	ピアノ、ヴァイオリン、フルート、クラリネット、声楽等を組み合わせてアンサンブル演奏をします
	音楽ボランティアおたまじゃくし ☎090-5134-2365(松村)	陽気で愉快な仲間達が集まって、楽器を鳴らし一緒に歌を楽しむ 前演奏グループです
	ろっこう医療生活協同組合 ☎080-4103-0340(植田)	地域まるごと健康に!居場所に笑顔をお届けします。健康チェック、和はは体操(ストレッチやロコトレ)、歌の演奏(三線・大正琴など)、ドクターによる健康講座の出前も
	脳活いきいきサロン ☎078-412-7850(コープこうべ第3地区本部)	歩きながらのふれあい体操や楽しいゲームで脳を刺激、みなさん声を出して笑ってネ!
	ハーモニー ☎090-9619-0416(平井)	♪音楽療法士・生涯学習音楽指導員による健康音楽イベント、♪ピアノ連弾などの脳活コンサートをしています。仲間には声楽・クラシックギターのプロも

暮らしのサポート	ざわやかコール ☎078-412-7850(コープこうべ第3地区本部)	ご希望の方に毎週お電話をかけて、楽しくおしゃべりをする話し相手の活動です(無料)
	コブくらしの助け合いの会 ☎078-412-7850(コープこうべ第3地区本部)	地域で安心して暮らせるようお手伝いします。できることをできる範囲ではじめてみませんか(有償家事支援)
	認定NPO法人東灘地域助け合いネットワーク ☎078-843-4446	暮らしのお困りごと、家事支援、外出支援、子育て支援、居住支援、朝のゴミ出しなどお手伝いいたします(有償、詳細はお問い合わせください)
	あたふたクッキング(甲南) ☎078-452-9944(川崎) ☎090-7701-6393(中村)	栄養バランスの良いおいしい手作りのお弁当(550円〜)を配達します。(前日までに予約、配達エリアなどはご相談ください)
	Will Japan Net(ウィルジャパンネット) ☎0798-44-3050	遺品整理・生前整理・ゴミ屋敷のおそうじ・ハウスクリーニングを承ります。服や食器などを無償で引き取りリユースする団体に寄贈する活動もしています

活動支援	オフィルクリエーション ☎080-3834-0157	ホームページ、各種印刷物制作におけるグラフィックデザイン・編集を提供
	認定NPO法人コミュニティサポートセンター神戸 ☎078-841-0310	地域の居場所相談窓口を開設中! 情報提供・立ち上げの相談・講座の紹介・見学先の案内など
	NPO法人きょうどうのわ ☎090-7358-4879	多分野の団体・窓口・サービスをご紹介します。マップに掲載した居場所のお問い合わせや、応援団についてもご相談ください

**13 楽しいつどい場、一度遊びに来て〜!
つどい場コスモス**

〒本山南町2-12-8 本山第1住宅集会所
☎070-5666-6749 山本さん

カフェ・コスモス
◎第1月曜 13~15時
◎100円(和菓子とお茶・コーヒーとお菓子)
午後のひととき、家にこもっていないで、お友達を誘って
お茶でもしませんか?読書コーナーもあります

コスモス体操
◎第2月曜 13時30分~15時
◎100円(お茶・お菓子つき)
歌や笑いを取り入れた体操をしています
楽しく介護予防に取り組みましょう