

No.	分類	活動場所	団体名	創立年月日	会則施行年月日	会員数(人)	会員数		会費(円)	入会金(円)	活動内容	会の目的	活動頻度	地域還元内容
							市内(割合)	市外(割合)						
1	スポーツ	上宮川文化センター	高齢者卓球	H18.7	H18.7.25	21	20 (9割)	1 (1割)	1,000円/月	1,000円	卓球	◆卓球を通しての体力作り, 親睦, ボランティア他	月4回 午前9時～午後12時	【阪神大震災追悼イベント（1月17日）】 〈内容〉ボランティア活動として, 高齢者卓球から数名参加し, 豚汁の炊き出しや配布のお手伝いをさせて頂いた。テント会場に沢山の方が来られ, 20年前の震災を思い起されていた。 〈成果〉震災経験者は心新たに防災に対する心構えを再認識されていたり, 高校生が多数立ち寄り豚汁を食しながら震災経験者の方の話を真剣に聞いていた。年齢の垣根を越え, 有意義な時間を過ごしたことや防災の関心度を高められたことなど, 我々の活動が地域に貢献できたと思う。
2	スポーツ	春日集会所	春日集会所卓球クラブ 卓美	H26.2	H26.2.1	18	17 (9割)	1 (1割)	2,400円/年	なし	卓球	◆卓球を通じ, 会員の健康の増進と親睦をはかるとともに, 地域の老若男女を問わず卓球の楽しさを伝えたい。	第2・4土曜日 午前9時～午後12時	【コミスク打出浜 秋祭り（10月25日）】 〈内容〉秋祭りに出店し, 卓球クラブが小学校だけでなく, 地域の春日町にも出来たので, 集会所にも顔を出す様アピールした。 〈成果〉年を取っても出来るスポーツで, 健康寿命に一番に効果があり, 貢献出来るとアピール。 また, 雨風に関係なく, 何時でも出来るのが強味。
3	教養・学習	市民センター	さんいち会	H27.3	H27.3.11	103	102 (9割)	1 (1割)	3,000円/年	なし	生きがい創造	◆会員の健康の増進と親睦をはかるとともに, 地域との交流, 老人ホームへの訪問などを行う。	第3水曜日 午後10時～11時30分	【姫路城見学&ランチ（5月19日）】 〈内容〉3月から着手。下見も行い, きちんと計画を立て, 会報やブログに掲載し参加募集をした。現地では4班に分け, 各班にガイドさんに付いていただき, 説明を受けた。世界遺産姫路城をきちんと学習した。 〈成果〉まだ「さんいち会」の知名度がなく, 今回の参加人数は47名だった。ほとんどが会員だったが, 一部会員の友達の参加もあり, 一緒に楽しく学習できた。人間関係や地域関係を生み出すことができた。
4	教養・学習	市民活動センター	あしや健康倶楽部	H25.5	H25.5.1	10	6 (6割)	4 (4割)	300円/回 (65歳以上) 500円/回 (65歳以下)	なし	健康に関する勉強会やワークショップ	◆健康に関する勉強会やワークショップを行い, 心身ともに健康な市民を増やす。	水・土曜日 午後13時30分～16時30分	【笑いヨガ（6月24日）】 〈内容〉笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズの「笑い（ラフター）ヨガ」の開催。 〈成果〉笑い呼吸法で多くの酸素を自然に体に取り入れることができ, 心身共にすっきりし元気になれる。だれでもすぐにでき, 冗談, ユーモア, コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズを開催し, 楽しみながら健康増進と親睦を図り, 人と人との温かいつながりを体験する。そのことが参加者の生活の質の向上につながり, 社会を明るくすることにつながっていく。
5	教養・学習	潮見集会所	潮見健康マージャン会	H19.2	H19.2.1	50	40 (8割)	10 (2割)	500円/月	1,000円	健康マージャン	◆高齢者の地域の交流とリハビリ, 声かけ, 親睦	第1・3火曜日 午後12時30分～5時 木曜日 午前10時～午後5時	【健康マージャン会（定例）】 〈内容〉高齢者が健康の為, 戸外での交流会や大会に参加することなどで地域の活性化と親睦を深め, 会話と頭脳と指の運動で楽しく, 生活も充実し, 年4回の大会での食事などもあり, 病後, 動かなかった指が動くようになったと喜ばれている。長年潮見集会所をしようさせてもらっている。 〈成果〉地域の高齢者対象に健康と親睦を兼ね, 8年前より芦屋福祉協会主催第一期マージャン参加者で会員50名が月6回くらいで頭脳の活性化。病後のリハビリで医者に進められた方もおられ, 1人でも多くの方が参加できるよう, 会員同士がボランティアで一人生活されている老人の方に声かけしながら活動している。