

# Living information

## 高齢者・福祉

### さわやか運動教室



同一教室を前回受講された人は申し込み不可。他会場のさわやか運動教室と同時参加不可

【セントラルウェルネスクラブ芦屋】  
**日**令和6年1月4日～3月28日(木・12回)午前10時～11時30分/午後1時～2時30分**内**椅子体操・脳のリフレッシュ体操ほか**人**65歳以上・各15人**持**飲み物・タオル・上靴**申**12月8日～13日午前11時～午後6時に電話で下記へ(初めての人優先、応募多数抽選)**問**セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

【老人福祉会館】  
**日&内**はつらつ教室(生活筋力向上)令和6年1月10日～3月27日(水・11回)午前10時～11時30分/じっくり教室(転倒予防)令和6年1月11日～3月21日(木・11回)午前10時～11時30分**人**65歳以上・各15人(医師に運動を制限されている人は参加不可)**持**飲み物・タオル**申**12月1日～8日午前9時～午後5時に下記へ(応募多数抽選)**問**シンコースポーツ ☎080-4377-6943

【アクティブライフ芦屋】  
**日**令和6年1月11日～3月14日(木・10回)午前10時～11時30分**内**足腰元気! 転ばん体操**人**65歳以上・12人(医師に運動を制限されている人は参加不可)**持**飲み物・タオル・上靴**申**12月1日～5日午前9時～午後5時に下記へ(初めての方優先、応募多数抽選)**問**アクティブライフ芦屋 ☎34-6500

【介護予防センター】  
**日&内**①脳を刺激(コーディネーション運動)令和6年1月15日～3月25日(月・10回)午後1時30分～3時②いつまでも元気で歩ける身体

づくり1月9日～3月19日(火・11回)午後1時30分～3時**人**65歳以上・各20人(医師に運動を制限されている人は参加不可)**持**飲み物・タオル・上靴**申**12月1日～5日(土日除く)に下記へ(応募多数抽選)**問**介護予防センター ☎31-0628

## 子ども・子育て

### 児童センターの催し



**所&問**上宮川文化センター ☎22-9229/FAX22-1659(〒659-0061上宮川町10-5)

【子育てフリー相談】  
**日**12月1日・8日・15日(金)・午前10時～11時30分**内**児童厚生員と面談**人**1日1組**申**電話で上記へ

【第3期グッピークラブ】  
**日**令和6年1月16日～3月19日(火・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**ふれあい遊び・ベビーマッサージ体操・絵本**人**令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれと保護者・各13組

【第3期うさぎクラブ】  
**日**令和6年1月11日～3月21日(木・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**自由遊び・体操・絵本**人**令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれと保護者・各13組

【第3期こぐまクラブ】  
**日**令和6年1月17日～3月13日(水・8回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**親子で歌遊び、厚生員と遊ぶ日**人**令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれと保護者・各13組

【各クラブ申し込み】12月7日までに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号・時間(①・②・どちらでも可)を記入し、窓口・はがき・ファクスで児童センターへ(応募多数抽選・12月25日までに通知)

凡例…**日**日時(日程) **所**会場・場所 **内**内容 **人**対象・定員 **師**講師  
**出**出演 **費**費用(記載のない催しは無料) **持**持ち物 **申**申し込み  
**問**問い合わせ ※芦屋市の市外局番は(0797)です

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会

**日&内**①12月5日(火)午前10時30分～正午「花の絵を描いて花のことを知ろう」②11日(月)午後1時30分～3時「クリスマスのウエルカムガーデン」③12日(火)午後1時30分～3時「バラの育て方」④17日(日)午前10時30分～正午「正月飾り」⑤18日(月)午後1時30分～3時「新年を飾る寄せ植え」⑥21日(木)午前10時30分～正午「松竹梅寄せ植え」⑦23日(土)午前10時30分～正午「シンビジウムのお正月アレンジ」⑧24日(日)午前10時30分～正午「シンビジウムのお正月アレンジ」**人**各先着15人**費**①500円②⑤⑥⑦⑧3,000円③無料④2,500円**持**筆記用具・持ち帰り用袋**申**開催の1週間前の午後5時までに講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、下記へ(③は11日(月)④⑥は2週間前まで)**所&問**総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/ashiyasogo@mizuno.co.jp



### 中途失聴・難聴者のための読話教室

**日**令和6年1月14日(日)午後1時30分～3時30分**所**保健福祉センター**内**話者の口の形から話を読み取る方法を学ぶ**人**難聴の方、またはその家族・関係者など**持**手鏡・メモ用紙・細字サインペン**申**ファクスまたは2次元コードから**問**&**問**兵庫県立聴覚障害者情報センター読話教室担当 FAX078-805-4192



### 普通救命講習

**日**12月17日(日)午前9時30分～午後0時30分**所**消防庁舎**内**心肺蘇生法、AEDの取り扱い等※受講者へ「修了証」を交付**人**中学生以上の市内在住・在勤・在学・先着20人**申**15日(金)午後5時30分までに下記へ※団体は随時受付**問**消防本部救急課 ☎32-2345



### Windows10パソコン教室

「作って覚える! エクセルの基礎」  
**日**令和6年1月17日(水)・19日(金)・24日(水)・26日(金)<全4回>①午前9時45分～11時45分②午後1時～3時**内**エクセル2016でカレンダー作りや、簡単な表計算**人**文字入力のできる市内在住の方・各6人**費**2,000円**持**筆記用具・受講票・受講料(常設ノートパソコン使用・持ち込み不可)**申**12月18日(月)<必着>ではがきかファクスに、講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・希望時間を記入し下記へ(応募多数抽選・結果は12月末までにはがきで通知)**所&問**上宮川文化センター ☎22-9229/FAX22-1659(〒659-0061上宮川町10-5)

## 催し

### 人権啓発パネル展「全国水平社の歩み」

**日**12月5日～9日・午前9時～午後5時**内**全国水平社の活動の歩み展**所&問**上宮川文化センター ☎22-9229

### リードあしやの催し

**所&問**リードあしや ☎26-6452/FAX 26-6453/iaia@ashianpo.jp  
 【LeadCafe「おかん食堂プロジェクト」】  
**日**12月2日(土)・13日(水)午前11時30分～午後3時**内**安心安全な地産地消の食材を使ったランチで心身ともに健康に**費**1,300円～  
 【ふれあい「絵本50冊+」カフェ】  
 ～いつでもかばんの中に

1冊の絵本を!!～  
**日**12月9日(土)午後1時30分～4時**内**「命を守るために」絵本を開くことで、知ること、考えること、そして災害を忘れない。**費**大人100円・子ども無料(飲み物・お菓子付き)

【ふれあい「ユニバーサル」カフェ】  
**日**12月23日(土)午後1時30分～4時**内**「あしかふえ」と大人のための読み聞かせ**費**大人100円・子ども無料(飲み物・お菓子付き)