

30分に南館玄関受付へ

【**こころの整理相談(要予約)**】

日 12月4日(水) 午後1時～4時
内 精神保健福祉士に心の悩みを話して、気持ちの立て直しを図る相談(1人50分) 申 お困りです課へ

【**公正証書相談**】

日 12月10日(火) 午後1時～4時
内 遺言書等公正証書の相談 申 当日午後0時45分～3時30分に南館玄関受付へ

【**家事相談(要予約)**】

日 12月11日・25日(水) 午後1時～4時
内 夫婦・親子・離婚・相続など家庭における問題 申 お困りです課へ(1案件1回限り)

【**不動産相談(要予約)**】

日 12月17日(火) 午後1時～4時
内 借地借家(賃貸借契約)、土地・建物の売却、登記簿等に関する相談 申 お困りです課へ

【**行政相談**】



日 12月18日(水) 午後1時～4時
内 国・県への意見・要望 申 当日午後0時45分～3時30分にお困りです課へ

【**税務相談**】

日 毎週月曜日・午後1時～4時
内 相続税・贈与税ほか税に関する相談 申 当日午後0時45分～3時30分に南館玄関受付へ

【**法律相談①弁護士②司法書士**】

日 ①毎週木曜日午後1時～4時30分②毎週金曜日午後1時～4時
内 ①②ともに多重債務・成年後見・不動産の名義変更など日常生活上の法律問題全般 申 希望する週の月曜日午前9時から電話でお困りです課へ(1案件1回限り)

【**人権相談**】

日 12月3日・24日(火) 午後1時～4時(要予約) 所 市役所分庁舎
内 いじめ・いやがらせ、名誉棄損などを人権擁護委員に相談(1人1時間) 問 人権推進課 ☎38-2055

【**LGBT電話相談 ☎38-2111**】

日 12月3日・17日(火) 午後4時30分～8時15分
内 性別違和や

性的指向などセクシュアリティのお悩みを専門相談員が受け付けます。家族、友人、教師、同僚からの相談も歓迎 費 通話料(相談料無料) 問 人権推進課 ☎38-2055

【**女性のための面接相談**】

所 & 申 & 問 男女共同参画センター ☎38-2022 (一時保育あり)

【**女性の悩み相談(要予約)**】

日 ①12月6日・13日・27日(金) 午前10時～午後4時②12月3日(火) 午前10時～正午/20日(金) 午前11時～午後4時・面接相談(1人50分間) 内 ①心の悩み(夫婦・家族その他、人間関係など心の整理をお手伝い)②家事調停(離婚・養育費・相続など夫婦・親族間の相談)調停中の案件不可

【**女性のための法律相談(要予約)**】

日 12月11日(水)・令和2年1月11日(土) 午後2時～4時(1人30分) 内 女性弁護士による、夫からの暴力や離婚問題等の相談(1案件1回限り・係争中の案件不可)

【**労働相談**】

日 12月9日(月) 午後1時～4時
内 社会保険労務士による労働・年金・社会保険・労働保険等相談 所 & 申 & 問 地域経済振興課 ☎38-2033

【**DV相談室**】

日 毎週月～金曜・午前9時～午後5時30分
内 配偶者等からの暴力についての相談 問 芦屋市DV相談室 ☎38-9100

【**女性活躍相談**】



日 毎週火曜日午後1時～4時(1人50分)
内 女性活躍コーディネーターによる・就労・再就労・起業・地域活動相談※一時保育あり 申 & 問 男女共同参画センター ☎38-2023

【**高齢者・福祉**】

【**和風園の催し**】

所 & 問 和風園 ☎23-0485

【**いきいき健康体操教室**】

日 12月6日・20日(金) 午前10時30分～11時30分
内 全身体操・リハビリ運動ほか 人 65歳以上・各15人 費 100円 持 水筒・タオル・上靴

【**高齢者栄養改善教室**】

日 12月19日(木) 午前10時～11時30分
内 簡単調理、栄養指導 人 65歳以上・10人 費 300円 持 エプロン・三角巾・上靴

【**さわやか教室**】



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

【**芦屋市体育協会**】

日 & 内 ①令和2年1月8日～3月25日(水・12回) 午前10時～11時15分/脳を刺激(コーディネーション運動)②1月9日～3月26日(木・12回) 午前10時～11時15分/自力整体 所 老人福祉会館 人 65歳以上・15人(医師に運動を制限されている人は参加不可) 持 お茶・タオル・上履き 申 12月2日～5日に下記へ(初心者優先、応募多数抽選) 問 芦屋市体育協会 ☎080-1405-4979

【**アクティブライフ芦屋**】

日 令和2年1月9日～3月12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 持 お茶・タオル・上履き 申 12月1日～5日午前9時～午後5時に下記へ(初心者優先、応募多数抽選、結果は郵送) 所 & 問 アクティブライフ芦屋 ☎34-6500

【**セントラルウェルネスクラブ芦屋**】

日 令和2年1月9日～3月26日(木・12回)①午前10時～11時30分②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 お茶・タオル・上履き 申 12月13日～18日午前10時～午後7時に電話でセントラルウェルネスクラブ芦屋へ(初心者優先、応募多数

抽選) 所 & 問 セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

【**介護予防センター**】

日 & 内 ①令和2年1月20日～3月30日(月・10回) 午後2時～3時30分/脳を刺激(コーディネーション運動)②1月7日～3月24日(火・11回) 午後1時30分～3時/しなやかな動きづくり 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 お茶・タオル・上履き 申 12月2日～5日に下記へ(初心者優先、応募多数抽選) 所 & 問 介護予防センター ☎31-0628

【**社会福祉協議会の催し**】

【**ワンコインサロン**】

日 & 内 12月13日(金)「ちぎり絵」/20日(金)「そろばん①」・午前10時30分～ 所 保健福祉センター 人 60歳以上・各15人 費 100円(別途要材料費) 申 12月2日(月) 午前9時から電話で下記へ 問 社会福祉協議会 ☎32-7525

【**しょうがい者とのスポーツ交流ひろば**】

日 12月17日(火) 午後1時30分～3時30分 所 保健福祉センター
内 障がい者スポーツ種目の体験 人 市内在住・在勤・在学 申 & 問 社会福祉協議会 ☎32-7530・スポーツ推進課 ☎22-7910

【**高齢者「会食懇談会」**】

日 12月19日(木) 正午～ 所 保健福祉センター 人 市内70歳以上・先着40人 費 500円 申 12月5日(木) 午前9時から下記へ 問 社会福祉協議会 ☎32-7525

【**子どもクリスマス会**】



日 12月22日(日) 午後2時～4時
所 市民センター 内 歌・絵本・リース作り・ゲーム・手品等 人 幼児と保護者 申 & 問 ボランティア活動センター ☎32-7525

【**身体障がい者移動相談**】

日 12月20日(金) 午前9時～正午 所 尼崎市身体障害者福祉センター 人 身体障害者手帳所持の肢体不自由の人・障害者総合支援法の対象疾病に該当する人(要予約) 申 & 問 障害福祉課 ☎38-2043