女性のための面接相談（悩み・法律）

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①９月６日・13日・27日（金）午前10時～午後４時②３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9月14日（土）・10月２日（水）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９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

女性のためのチャレンジ相談

日９月19日（木）午前10時・11時・正午（１人50分）　内女性の相談員による就労・再就労・起業相談　人女性・先着３人（一時保育：0歳６カ月～未就学児）　申９月２日（月）から右記へ　問男女共同参画センター☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp

人権相談

日９月10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

ＤＶ相談室

日毎週月～金曜（祝除く）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

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９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９月26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

身体障がい者移動相談

日９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　問障害福祉課 ☎38-2043

社会福祉協議会の催し

【ワンコインサロン】
日&内9月13日（金）「ナンプレ」解き方のコツを知って難問に挑戦！/20日（金）「マクラメ編み」天使のアクセサリー /27日（金）「音楽ケア体操」歌って笑って認知症予防・各日午前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９月２日（月）午前９時から電話で右記へ　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９月21日（土）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・在学の人　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９月26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９月５日（木）午前９時から右記へ　問社会福祉協議会☎32-7525
【子育てお役立ち講座】
日９月28日（土）午前10時～午前11時30分　所保健福祉センター　内知っておきたい子どもの応急手当　人市内在住・在勤・20人（ファミサポ会員優先）託児５人（２歳～1人200円）　申＆問ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

さわやか教室

【東山手高齢者生活支援センター】
日10月２日～令和２年２月５日（毎週水）・午前10時30分～正午（２・４週は自主練習）　所コミュニティスペースふらっと　内エッセンシャルトレーニングずっと元気でいるための秘訣　人65歳以上・20人（初心者優先）　申９月２日～14日に下記へ　問東山手高齢者生活支援センター☎32-7552
【アクティブライフ芦屋】
日10月３日～12月５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９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）※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　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10月３日～12月19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　持お茶・タオル・上履き　申９月13日～18日・午前10時～午後７時に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）※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　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 10月７日～ 12月 23日（月・10回）午後２時～３時30分 /脳を刺激（コオーディネーション運動）② 10月８日～ 12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　持お茶・タオル・上履き　申９月２日～６日に下記へ（初心者優先、応募多数抽選）※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※医師に運動を制限されている人は参加不可　所＆問介護予防センター ☎ 31-0628
【潮見高齢者生活支援センター】
日10月10日～令和２年２月27日（第２・４木・10回）午後２時30分～３時30分　所潮見幼稚園　内理学療法士によるストレッチや運動　人市内在住65歳以上・20人（初心者優先）　持室内履きの運動靴・袋・お茶・タオル　申＆問潮見高齢者生活支援センター・宮本 ☎34-4165
【西山手高齢者生活支援センター】
日 10月 11日～ 2月 28日（第２・４金・10回※12月は第２・３金）午後２時～３時 30分　所前田集会所　内椅子等を使っての体操・自力整体　人 65歳以上・15人　持水・タオル・上靴　申９月９日～ 20日午前９時～午後５時に下記へ　問西山手高齢者生活支援センター ☎ 25-7681

福祉センター水浴訓練室 下半期 開放スケジュール

【障がい者】
日〈コースロープあり〉火曜・午後１時30分～３時/土曜・午後３時45分～５時
〈コースロープなし〉水曜（第４週除く）午前９時15分～ 10時30分
【障がい児】
日隔週土曜・午後０時30分～１時30分
【ぜんそく児】
日土曜・午後２時～３時
【高齢者】
日水・木・金・午後１時15分～２時30分（金曜は隔週）
〈水中歩行のみ〉火・水・木・金/午前11時15分～午後０時45分(遊泳コースはありません。)
※利用には登録と予約が必要です。　所＆申＆問福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609（受け付け火～土）