

午前10時～正午・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 ☎38-2022

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

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3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3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

社会福祉協議会の催し

【みんな集まれ!人形劇がはじまるよ】

日3月7日(土)午前10時30分～11時45分 所木口記念会館 内人形劇「ハラペコくん」ほか 人市内在住・在勤・100人(ファミサポ会員優先) 問ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

【ストップ・ザ・無縁社会地域フォーラム】

日3月7日(土)午後1時30分～3時30分 所保健福祉センター 内地域福祉活動功労者へ感謝状贈呈・講演会 人150人 問社会福祉協議会 ☎32-7530

【ワンコインサロン】

日&内3月13日(金)「マクラメ編み～ミニドア飾り～」27日(金)「そろばん教室」・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3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3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 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3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3月5日(木)午前9時から下記へ 問社会福祉協議会 ☎32-7525

補装具巡回相談

日3月13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または障害者総合支援法の対象疾病に該当する人で対象補装具の支給要件を満たす人 申&問障害福祉課 ☎38-2043

福祉センター水浴訓練室 上半期 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)

さわやか運動教室



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①4月1日～6月24日(水・11回)午前10時～11時15分/脳を刺激(コーディネーション運動)②4月2日～6月25日(木・11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・各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3月2日～5日に下記へ・応募多数抽選 問芦屋市体育協会 ☎080-1405-4979

【介護予防センター】

日&内①4月6日～6月22日(月・11回)午後2時～3時30分/脳を刺激(コーディネーション運動)②4月7日～6月23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3月2日～5日に下記へ・応募多数抽選 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4月7日～8月18日(火・10回)午後2時30分～3時30分 所潮見幼稚園 内リハビリ職が行うストレッチや運動 人65歳以上・20人(初心者優先) 持室内履きの運動靴・お茶・タオル 申&問潮見高齢者生活支援センター・宮本 ☎34-4165

【アクティブライフ芦屋】

日4月9日～6月11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3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4月9日～6月25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3月13日～18日午前10時～午後7時に電話で下記へ(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

さわやか音楽リズム教室

日4月15日～9月16日(第1・第3水・10回)午前10時～11時15分 所保健福祉センター 内太鼓を叩いてリズムを楽しむ 人65歳以上・25人 申3月2日～5日に下記へ・初心者優先、応募多数抽選 問介護予防センター ☎31-0628

高齢者生活支援センターの催し

日&内①4月2日～令和3年3月4日(毎月第1・木)午前10時～正午「シニアヨガレッスン」②4月15日～8月19日(毎週水)午前10時30分～正午「エッセンシャルトレーニング」 所コミュニティスペースふらっと 人65歳以上・①15人②20人(初心者優先・応募多数抽選) 申①3月2日～16日②3月2日～30日に下記へ 問東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552

障がい児機能訓練事業 (水浴訓練)4月～10月

所保健福祉センター 内運動や水慣れ 費1回400円(非課税世帯は無料) 申3月11日(水)必着で所定の申込用紙(窓口・ホームページでダウンロード可)を下記へ※応募多数抽選 問障害福祉課 ☎38-2043

【ラッコ教室(集団)】

日<土・全10回>A組(未就学児)5月2日～・午前11時30分～午後1時/B組(小学校3年生以下)5月2日～・午前9時30分～11時/C組(小学校4年生以上)5月9日～・午前10時～11時30分 人身体障害者手帳や療育手帳を持っている児童等(1歳～18歳)・各10人程度(要保護者同伴入水)

【ペンギン教室(個別)】

日<隔週火・水・金・全10回>4月21日～・22日～・24日～28日～・5月13日～/午後3時30分～・4時～・4時30分～各日時開始 人身体障害者手帳や療育手帳を持っている児童等(1歳～18歳)・15人(要保護者同伴)