

# Living information

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

## 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込み不可。他会場のさわやか運動教室と同時参加不可

#### 【老人福祉会館】

日&内 令和3年1月6日～3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)/1月7日～3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10人(医師に運動を制限されている人は不可) 持お茶・タオル・上履き 申12月1日～4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① 令和3年1月18日～3月29日(月・11回)午後1時30分～3時:脳を刺激(コーディネーション運動) 1月12日～3月30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1日～4日に下記へ・応募多数抽選 所&問 介護予防センター ☎31-0628

#### 【セントラルウェルネスクラブ芦屋】

日 令和3年1月7日～3月25日(木・11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12月11日～16日午前10時～午後6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

### さわやか水中ストレッチ

日 令和3年1月12日～(毎週火・11回)1月7日～(毎週木・11

回)1月8日～(毎週金・11回)午前9時15分～10時45分 人水中運動が可能な65歳以上・各5人(介護認定を受けている人は、要介助者) 申12月2日～10日(火～土・午前9時～午後5時)に下記へ(応募多数抽選) 所&問 福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

## 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

#### 【グッピーひろば】



日 12月1日・15日(火)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊び・歌・絵本 人平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれと保護者・8組 申各前日午前10時から電話で上記へ

#### 【こぐまルーム】

日 12月2日・9日(水)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊びと絵本の読み聞かせ 人平成29年4月2日～30年4月1日生まれと保護者・各7組 申各前日の午前10時から電話で上記へ

#### 【学習ルーム】

日 12月2日・9日・16日・23日(水)午後1時30分～5時(受付:午後4時30分まで) 人中高生・6人 申当日、窓口で受け付け

#### 【うさぎルーム】

日 12月3日・10日(木)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊びと絵本の読み聞かせ 人平成30年4月2日～31年4月1日生まれと保護者・各7組 申各前日の午前10時から電話で上記へ

#### 【親子こうさくの日】

日 12月4日・11日(金)午前10時～10時45分 内おりがみツリー 人平

成28年4月2日～29年4月1日生まれと保護者・各6組 申12月3日(木)午前10時から電話で上宮川文化センターへ

#### 【子育てフリー相談】

日 12月8日・22日(火)午前10時～11時30分 内児童厚生員との個人面談※子ども同伴可 人1日1組 申電話で上宮川文化センターへ

#### 【こぐまパーク】

日 12月16日(水)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊び 人平成29年4月2日～30年4月1日生まれと保護者・各10組 申前日の午前10時から電話で上宮川文化センターへ

#### 【うさぎパーク】

日 12月17日(木)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊び 人平成30年4月2日～31年4月1日生まれと保護者・各10組 申前日の午前10時から電話で上宮川文化センターへ

#### 【きりんパーク】

日 12月18日(金)午前9時30分～10時30分/午前10時50分～11時50分 内自由遊び 人平成28年4月2日～29年4月1日生まれと保護者・各10組 申前日、午前10時から電話で上宮川文化センターへ

### 子どもの居場所「ひみつきち」

日&内 12月4日(金)キッズヨガ/18日(金)宇宙のひみつにチャレンジ/25日(金)マジック教室・午後4時～6時 所高浜町ライフサポートステーション 人各20人 問地域福祉課 ☎38-2040

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会



日&内①12月8日(火)午後1時30分～3時「バラの育て方」②14日(月)午後1時30分～3時「おしゃれな和風仕立てのお正月寄せ

植え」③17日(木)午前10時30分～正午「クリスマス飾り」④20日(日)午後1時30分～3時「お正月飾りづくり」⑤21日(月)午後1時30分～3時「新年を飾る寄せ植え」⑥24日(木)午前10時30分～正午「しめなわ飾り」⑦26日(土)⑧27日(日)午前10時30分～正午「シンピジュウムのお正月飾り」 人各15人 費①④無料②2,500円③1,000円⑤⑦⑧3,000円⑥1,500円 持筆記用具・持ち帰り用袋 申①前日④18日その他講座は開催日の1週間前に下記へ 所&問 総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/✉sashiyasogo@mizuno.co.jp

### 体育館・青少年センター講座

所&問 体育館・青少年センター ☎31-8228

#### 【手作り年賀状講座】

日 12月13日(日)午前10時～11時15分 内手作りの年賀状を書いてみませんか?文字の練習もしっかり行えます。 人小学生以上(未就学児は保護者同伴で参加可)・13人 費800円 申窓口・電話で上記へ

#### 【ハーバリウムワークショップ】



日 12月23日(水)午後1時～2時30分 内自宅用・プレゼントに自分だけのハーバリウムを作りませんか?花材の持ち込みもOKです。 人15歳以上・10人 費1,500円(材料費込) 申窓口・電話で上記へ

### 事業継続計画(BCP)

#### 策定セミナー

日 12月10日(木)午後3時～5時 所商工会館 人市内の中小企業・小規模事業者・20人 申ホームページの申込みフォーム、ファクス、電話で(芦屋市商工会 ☎23-2071/FAX32-4177)へ 問 地域経済振興課 ☎38-2033

