

Living information

高齢者・福祉

さわやか水中ストレッチ

日 7月6日～10月5日(火・11回)
7月8日～10月14日(木・11回)
7月2日～10月1日(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・5人(介護認
定を受けている人は、要介助者) 申
6月2日～10日(日・月曜除く・午
前9時～午後5時)に下記へ 所 &
間 福祉センター水浴訓練室 ☎31-
0609

さわやか体操教室



前回受講した人は申込み不可・他
会場のさわやか運動教室と同時参
加不可

【セントラルウェルネスクラブ芦屋】
日 7月1日～9月30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・
15人 持 飲み物・タオル・上履き 申
6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)
所 & 間 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 ①7月5日～9月27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)」②7
月6日～9月28日(火・11回)午後1
時30分～3時「動作改善(頭も身体
もストレッチ)」 人 65歳以上・15人 持
飲み物・タオル・上履き 申 6月1日～
4日・午前9時～午後5時に下記へ
所 & 間 介護予防センター ☎31-0628

【老人福祉会館】

日 & 内 ①7月7日～9月29日(水・11
回)午前10時～11時30分「はつらつ
教室」②7月1日～9月30日(木・11
回)午前10時～11時30分「じっくり
教室」 所 老人福祉会館 人 65歳以上・

15人 持 飲み物・タオル 申 6月1日～8
日・午前9時～午後5時に下記へ 間
シンコースポーツ ☎080-4377-6943

補装具巡回相談

日 6月18日(金)午前9時～正午
所 尼崎市教育・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 & 間 障がい
福祉課 ☎38-2043

寄ってカフェ

日 6月18日(金)午後1時30分～
4時 所 高浜町ライフサポートス
テーション 内 話しづらい悩みや心
配事等の相談 人 5人 申 当日直接会
場へ 間 地域福祉課 ☎38-2040

ひだまりの会

日 6月23日(水)午後3時～4時
所 保健福祉センター 内 中高齢のひ
きこもりを持つ親の情報交換 人
10人 間 社会福祉協議会 ☎31-0681

社会福祉協議会の催し

【ワンコインサロン】

日 & 内 6月11日(金)「ナンプレ」/18
日(金)「体操」/25日(金)「手芸」・午前
10時30分～ 所 保健福祉センター 人
60歳以上・8人 費 100円(別途要材
料費) 申 6月1日午前9時から電話で
下記へ 間 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 6月15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 & 間 社会福祉
協議会 ☎32-7525/スポーツ推進
課 ☎22-7910

【おしゃべりサロン】

日 7月7日(水)午前10時30分～正午

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
間 問い合わせ

所 保健福祉センター 内 布とビーズ
で作る「ころころネックレス」 人 市
内在住・在勤の人・15人(ファミサ
ポ会員優先) 費 300円 申 & 間 ファ
ミリー・サポート・センター ☎25-
0521

手話教室

日 6月25日(金)午後1時30分～
3時 所 福祉センター 内 はじめて手
話を学ぶ人向けの手話教室 人 市
内在住・在勤の人・20人 申 & 間 芦屋
市社会福祉協議会 ☎32-7525

講習・講座

総合公園の園芸講習会



日 & 内 ①6月8日(火)午前10時30
分～正午「さし木をしてみよう」②
8日(火)午後1時30分～3時「バ
ラの育て方」③10日(木)午前10時
30分～正午「楽しくて簡単野菜を
育てよう」④17日(木)午前10時30
分～正午「金運ひまわりのアレン
ジ」⑤20日(日)午前10時30分～正
午「夏のイメージでサボテンの寄
せ植え」⑥21日(月)午後1時30分
～3時「葉っぱの魅力カラーリー
フの寄せ植え」⑦26日(土)午前10
時30分～正午「スパティフィラム
を hidroカルチャーで」 人 15人
費 ①③500円②無料④⑦1,500円⑤
2,000円⑥2,500円 持 筆記用具・持
帰り用袋 申 ①③開催日2日前/②
前日/④～⑦開催日の1週間前ま
でに下記へ 所 & 間 総合公園 ☎38-
2103/FAX25-2026/ashiyasogo@
mizuno.co.jp

Windows10パソコン教室

日 & 内 ①7月7日・14日(水)午
前10時～正午「Zoom体験講座
遠くの親戚や友達と楽しもう」②

7月7日・14日(水)午後1時～3
時(全2回)「女性のためのワード
活用講座」 人 ①各6人②文字入力
のできる2日間受講可能な、市内
在住の初心者・6人 費 ①500円②
1,000円 持 筆記用具・受講票・受講料
申 6月21日(月)必着で、はがきか
ファクスに、講座名・希望日・住所・
氏名・年齢・電話番号を記入し下記
へ(結果はがきで通知) 所 & 間 上宮
川文化センター ☎22-9229/FAX22-
1659/〒659-0061上宮川町10-5

普通救命講習

日 6月27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※団体は随時受付 申 25日午後
5時30分までに電話で下記へ 間
消防本部救急課 ☎32-2345

催し

図書館の催し

所 & 申 & 間 図書館 ☎31-
2301



【こどもの本の研究会】

日 6月9日(水)午前10時30分～
正午 内 えほんの読み聞かせの実
技・批評など 人 成人20人(こども
同伴不可)

【おはなしの研究会】

日 6月23日(水)午前10時30分～正午
内 ストーリーテリングの実技・批評
など 人 成人20人(こども同伴不可)

【大人が楽しむおはなしの会】

日 6月30日(水)午前11時～正午
(途中参加不可) 内 言葉のみで語ら
れる昔話や創作物語の世界を体験
人 成人25人(こども同伴不可) 申
6月9日午前10時30分から電話
で上記へ