

Living information

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

【精道健康塾 シニアヨガ教室】

日 10月4日～12月27日 (月・12回) 午後1時30分～午後3時 (45分間) ※10月11日と祝日を除く 所 保健福祉センター 人 65歳以上・15人 (初めての人優先) 持 タオル・飲み物 申 電話で下記へ 関 精道高齢者生活支援センター ☎34-6711

【介護予防センター】

日 & 内 ①10月4日～12月20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) ②10月5日～12月21日 (火・11回) 午後1時30分～3時 / 動作改善 (ゆったりストレッチ) 人 65歳以上・各15人 (初めての人優先、医師に運動を制限されている人は参加不可) 持 飲み物・タオル・上履き 申 9月1日～3日に下記へ (応募多数抽選) 所 & 関 介護予防センター ☎31-0628

【老人福祉会館】

日 & 内 ①10月6日～12月22日 (水・11回) 午前10時～11時30分 / はつらつ教室 ②10月7日～12月23日 (木・11回) 午前10時～11時30分 / じっくり教室 (転倒予防) 所 老人福祉会館 人 65歳以上・各15人 (初めての人優先、医師に運動を制限されている人は参加不可) 持 飲み物・タオル 申 9月1日～8日に下記へ (応募多数抽選) 関 シンコーススポーツ ☎080-4377-6943

【セントラルウェルネスクラブ芦屋】

日 10月7日～12月23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 飲み物・タオル・上履き

日 9月10日～15日 午前10時～午後6時に電話で下記へ (初めての人優先、応募多数抽選) 所 & 関 セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

【西山手高齢者生活支援センター】

日 10月8日～令和4年3月25日 (第2、4金・全12回) 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 飲み物・タオル・上履き 申 9月1日～10日 午前9時～午後5時に下記へ 関 西山手高齢者生活支援センター ☎25-7681

障がい児機能訓練事業

(水浴訓練) 10月～3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)

日 9月13日 (月) 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) 関 障がい福祉課 ☎38-2043

【ラッコ教室(集団)】

日 土・全10回 A組 (未就学児) 10月16日～・午前11時30分～午後1時 / B組 (小学校3年生以下) 10月16日～・午前9時30分～11時 / C組 (小学校4年生以上) 10月23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 (1～18歳)・各3人程度 (要保護者同伴入室)

【ペンギン教室(個別)】

日 各日時開始 (隔週火・水・金・全10回) 10月19日～・20日～・22日～・26日～・27日～ (午後3時30分～・4時～・4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)・15人 (要保護者同伴)

さわやか水中ストレッチ

日 10月12日～ (毎週火・11回) / 10月21日～ (毎週木・11回) / 10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 9月1日～10日 (火～土・午前9時～午後5時) に下記へ (応募多数抽選) 所 & 関 福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

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
関 問い合わせ

さわやか音楽リズム教室

日 10月6日～令和4年3月16日 (第1・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・15人 持 飲み物 申 9月1日～3日に下記へ・初めての人優先 (応募多数抽選) 関 介護予防センター ☎31-0628

講習・講座

Windows10パソコン教室

日 10月20日・27日 (水・2回) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時 内 ①ワードでオリジナル年賀状裏面作り ②「女性のための家計に役立つエクセル講座」 人 市内在住・2日間受講可能な初心者・各6人 費 1,000円 持 筆記用具・受講票 申 10月4日 (必着) ではがきかファクスに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し下記へ ※結果をはがきで通知 関 上宮川文化センター ☎22-9229 / FAX 22-1659 / 〒659-0061 上宮川町10-5

“ろうスクール”受講生募集

日 10月21日～11月18日 (毎週木曜) 午後1時～4時30分 所 市役所ほか 内 自分らしい生き方、老い方、生活を守るための制度や法律を仲間と一緒に楽しく学ぶ 人 市内在住65歳以上・先着15人 費 交通費 持 筆記用具 申 9月1日から下記へ 関 権利擁護支援センター ☎31-0682

総合公園の園芸講習会



日 & 内 ①9月7日 (火) 午後1時30分～3時 「バラの育て方」 ②9日 (木) 午前10時30分～正午 「楽しくて簡単野菜を育てよう」 ③16日 (木) 午前10時30分～正午 「秋のお花の平行アレンジ」 ④20日

(月・祝) 午前10時30分～正午 「秋の素敵な寄せ植え」 ⑤23日 (木・祝) (1部) 午前10時30分～正午 (2部) 午後1時30分～3時 「ドライアジサイのリース」 ⑥26日 (日) 午前10時30分～正午 「ドライフラワーで作るスワッグのインテリア」 人 各15人 費 ①無料 ②⑤500円 ③2,000円 ④⑥2,500円 持 筆記用具・持ち帰り用袋 申 ①前日 ②7日 ③～⑥開催日の1週間前の午後5時までに下記へ 所 & 関 総合公園 ☎38-2103 / FAX 25-2026 / 関 ashiyasogo@mizuno.co.jp

甲種防火管理者講習会(新規)

日 10月14日 (木)・15日 (金) 午前10時～午後5時 所 消防庁舎 人 先着36人 費 5,000円 申 9月22日～10月6日 (平日執務時間内) に申込書を下記へ 関 消防本部 予防課 ☎32-2345

ウイザスあしや 女性活躍推進事業

所 & 関 男女共同参画センター ☎38-2023 ※一時保育: 0歳6カ月～未就学児・3人 (1人300円) (要予約) 【女性のための起業講座(基礎編)】 日 9月22日 (水) 午前10時～正午 内 創業計画書作成の重要性、資金調達の方法などを金融機関からわかりやすく学ぶ 人 15人 (応募多数抽選) 申 9月13日までに下記二次元コードより申し込み

【ハローワーク講座 はじめの一步を踏み出そう!】

日 9月24日 (金) 午前10時～正午 内 ブランクはあるけど働きたい。気になることをハローワークマザーズ担当就職支援相談員と一緒に整理し、就職活動を支援する講座 人 15人 (応募多数抽選) 申 9月15日までに下記二次元コードより申し込み

【働く女性のストレス対処講座】

日 10月2日 (土) 午前10時～正午 内 働くことで抱えてしまうストレス、働くためにストレスとのちょうどいい向き合い方や対処法を学びます 人 15人 (応募多数抽選) 申 9月16日までに下記二次元コードより申し込み