

# 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

### 社会福祉協議会の催し

【ワンコインサロン】

**日&内** 10月15日(金)「ナンプレ〜コツを知って楽しもう!中級〜」/22日(金)「写経」/29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**4日午前9時から電話で下記へ**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**10月19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**&**問**社会福祉協議会 ☎32-7525/スポーツ推進課 ☎22-7910

### 介護予防教室

**日**10月27日(水)午前11時30分〜午後0時30分**内**「洗口液を上手に使ってお口の健康を保ちましょう!」口腔に関する講座**人**65歳以上の人、または支援者・20人**持**お茶・タオル・上履き**所**&**申**&**問**介護予防センター☎31-0628

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会



**日&内**①10月14日(木)午前10時30分〜正午「楽しくて簡単野菜を育てよう⑦」②17日(日)午前10時30分〜正午「ガラスボトルアレンジ」③18日(月)午後1時30分〜3時「草花と球根の寄せ植え」④21日(木)午前10時30分〜正午「生花で作るファンアレンジ」⑤10月24日(日)(1部)午前10時30分〜正午(2部)午後1時30分〜3時「かぼちゃのランタン

作り」⑥27日(水)午前10時30分〜正午「公園に花壇を作ろう」⑦11月10日(水)午前10時30分〜正午「冬のリースを作ろう」**人**各15人**費**①500円②2,500円③3,000円④2,000円⑤1,100円⑥200円⑦1,500円**持**筆記用具・持ち帰り用袋**申**開催日の1週間前の午後5時まで、⑤(1部)前日(2部)当日午前下記へ**所**&**問**総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/☎ashiyasogo@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

【音楽で健康に!】

**日**10月21日(木)午後1時30分〜2時30分**内**歌いながら楽しく身体を動かします**人**60歳以上15人**申**電話で上記へ

【応急手当講習会】

**日**10月23日(土)午前10時〜11時30分**内**一次救命措置、AEDの使い方、応急手当方法**人**18歳以上**申**電話で上記へ

### 普通救命講習

**日**10月24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**10月22日午後5時30分までに電話で下記へ**問**消防本部救急課 ☎32-2345

### 大人の食事Goodバランスアップ教室

**日**11月26日(金)午後2時〜3時**所**保健福祉センター**内**栄養士講和「コレステロールを上げる食事?下げる食事?」**人**15人**持**筆記用具**申**&**問**保健センター☎31-1586

### Windows10パソコン教室

**日**11月17日(水)・19日(金)・24日(水)・26日(金)〈全4回〉①午前10時〜正午②午後1時〜3時**内**①住所録もできる!年賀状作り②「初心者も楽しめる!プログラミング体験」**人**市内在住・4日間

受講可能な初心者・各6人**費**2,000円(①は別途テキスト代)**持**筆記用具・受講票**申**11月1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※当選者にはがきで通知**問**上宮川文化センター ☎22-9229/FAX22-1659/〒659-0061上宮川町10-5

### 女性の健康セミナー



**日&内**11月9日(火)「30〜40代向け〜イキイキからだづくりプレ更年期の過ごし方〜」午前10時〜11時30分/「40〜60代向け〜元気なからだづくり更年期からの過ごし方〜」午後1時30分〜3時**人**各20人※一時保育:3人・1人300円・0歳6カ月〜未就学児**申**11月2日までに下記へ**所**&**問**男女共同参画センター ☎38-2023/☎josei-ce@city.ashiya.lg.jp

### 家庭教育セミナー

& 芦P協人権学習委員会

**日**11月12日(金)午前10時〜11時30分**所**オンライン開催**内**15歳までに大切にしたい、大人が子どもにできること〜自立へと導く、子どもへの接し方〜**申**右記2次元コードから**問**公民館 ☎35-0700

### 第3回危険物取扱者試験

**日**&**所**11月21日(日)神戸市ほか6会場(加古川市を除く)28日(日)加古川市会場【甲種】午後1時15分〜午後3時45分【乙種第1・2・3・5・6類】午後1時15分〜3時15分【乙種第4類】午前10時〜正午・午後1時15分〜3時15分【丙種】午後1時15分〜2時30分**申**【郵送・持参】10月4日〜15日に消防試験研究センター兵庫県支

部へ【電子申請】10月1日〜12日に同ホームページ参照**問**消防本部予防課 ☎32-2345

## 催し

### 一時保育つき大人の読書タイム

**日**10月18日(月)・19日(火)午前10時〜11時30分**内**子育て中の親(祖父母も含む)と子ども(0歳6カ月以上の未就学児)※一時保育:300円・3人**申**10月7日までに下記へ(応募多数抽選)**所**&**問**男女共同参画センター ☎38-2023/☎josei-ce@city.ashiya.lg.jp

### おはなしの研究会

**日**10月27日(水)午前10時30分〜正午**内**ストーリーテリング(昔話や創作物語を何も見ないでお話)の実技・批評など**人**成人20人(子ども同伴不可)**所**&**問**図書館本館 ☎31-2301

### 秋のファミリー

スポーツのつどい

**日**10月30日(土)午後1時30分〜3時**所**体育館・青少年センター**内**子どもたちの基礎体力づくりと親子体操**人**4〜6歳の未就学児と保護者・先着25組**申**10月15日までに申込書に記入し下記へ**問**スポーツ推進課 ☎22-7910

### リードあしやの催し

**所**&**問**リードあしや☎26-6452/FAX26-6453☎aia@ashiyampo.jp

【書の寺子屋】

**日**10月2日(土)午前10時〜正午/25日(月)午後1時30分〜3時**内**書に向き合い心を癒す時間**人**20人**持**筆・墨・半紙

【若々しく元気に「あしや健康スクール」1week!】

**日**10月5日〜9日①午前10時〜11時30分②午後1時30分〜3時**内**誤えん防止喉上げ体操・血圧コントロール体操など9つのプログラム**費**500円〜1,000円(プログラ