

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

各種相談

女性活躍相談

日 月曜日・午前9時～午後3時30分/火・水・金曜日・午前9時～午後5時30分 内 就労・起業・地域活動相談※一時保育あり
 所 & 申 & 問 男女共同参画センター ☎38-2518



若者相談センター「アサガオ」

日 火～土・午前10時～正午・午後1時～4時 受付 内 専門相談員による電話・面談(50分) 所 & 申 & 問 若者相談センター「アサガオ」 ☎22-5115

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
 【きりんルーム】

日 4月15日～令和5年3月17日(金・月3回) 午前10時～11時 ※登録制 内 親子で造形、ふれあい遊びほか 人 平成30年4月2日～平成31年4月1日 生まれと保護者4組
 申 4月5日 午前9時30分から電話受付 ※定員になり次第締め切り
 【卓球ひろば】



日 4月21日(木) 午後4時15分～5時 人 小学生・16人 ※定員になり次第締め切り 申 当日5分前から上記で受け付け 持 お茶・上ばき
 【1.ステップクラブ】
 日 5月10日～令和5年3月7日(火・月2回) 午後4時15分～5時 内 造形・手芸・きりえほか 人 小学3・4年生・12人 費 5,200円
 【2.チャレンジクラブ】
 日 5月12日～令和5年2月2日

(木・22回) ①午後3時30分～4時15分 ②午後4時15分～5時 内 運動遊び 費 2,200円 人 ①小学1～2年生 ②小学3～6年生・各12人
 【3.のびっこクラブ】

日 5月13日～令和5年2月3日(金・22回) ①午後3時～3時45分 ②午後4時～4時45分 内 運動遊び 費 2,200円 人 幼稚園児①年中②年長・各12人

申(1～3共通) 4月13日までに教室名・住所・氏名・電話番号・学年を記入し、窓口かはがき・ファクスで上宮川文化センターへ ※応募多数抽選、結果は4月末までに通知

高齢者・福祉

さわやか体操教室



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。日程・回数は変更となる場合があります。

【西山手高齢者生活支援センター】
 日 ① 5月6日～9月16日(第1・3金・10回) 午前10時～11時30分 ② 5月13日～9月23日(第2・4金・10回) 午後2時～3時30分 所 ①老人福祉会館 ②前田集会所 内 椅子等を使つての体操・自力整体 人 65歳以上の15人 持 水・タオル・上靴 申 4月1日～11日 午前9時～午後5時に下記へ 問 西山手高齢者生活支援センター ☎25-7681

【精道健康塾 カキラ介護教室】
 日 5月10日～7月12日(火・10回) 午前10時30分～11時10分 または 11時20分～正午 所 保健福祉センター 内 椅子を使った体操/ろっ骨エクササイズ/フレイル予防・改善による介護予防・認知症予防 人 65歳以上・15人程度(初めての人優先) 持 汗拭きタオル・飲み物 申 電話で下記へ 問 芦屋市精道高齢者生活支援センター ☎34-6711

【潮見高齢者生活支援センター】
 日 5月11日～7月27日(水・12回) 午後3時30分～午後4時30分 所 潮見集会所 内 シニアのためのヨガ・身体の痛みや不調を改善 人 65歳以上・10人(初めての人優先) 持 お茶・タオル、あればヨガマット 申 & 問 潮見高齢者生活支援センター ☎34-4165
 【東山手高齢者生活支援センター】
 日 5月18日～9月21日(第1・3・5水・9回) 午前10時30分～正午 所 上宮川文化センター 内 音楽を使った有酸素運動、自宅でできる筋トレの紹介、脳トレ、ストレッチなど 人 毎回参加できる65歳以上・15人(初めての人優先) 持 上履き・飲み物ほか 申 4月1日～15日に下記へ 問 東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552

介護予防教室

日 4月27日(水) 午前11時30分～午後0時30分 内 高齢者の生活習慣病予防改善のための口腔機能に関する講義 人 65歳以上・20人 持 飲み物・タオル・上履き 所 & 申 & 問 介護予防センター ☎31-0628

寄ってカフェ

日 4月22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 直接会場へ 問 地域福祉課 ☎38-2040

補装具巡回相談

日 4月22日(金) 午前9時～正午 所 西宮市総合福祉センター 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 障がい福祉課 ☎38-2043

社会福祉協議会の催し

【ワンコインサロン】
 日 & 内 4月8日(金)「ナンプレ」/15日(金)「手芸～布で作る花のブローチ～」/22日(金)「写経」・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月1日 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 4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

ひだまりの会

日 4月27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の子どもを持つ親の情報交換 人 10人 問 社会福祉協議会 ☎31-0681

講習・講座

総合公園の園芸講習会



日 & 内 ① 4月17日(日) 午前10時30分～正午「小さなハーブガーデン作り」② 21日(木) 午前10時30分～正午「押し花のウエルカムボード作り」③ 25日(月) 午後1時30分～3時「花いっぱい春の寄せ植え」④ 28日(木) 午前10時30分～正午「楽しく野菜を育てよう(1)」⑤ 29日(金・祝) 午前10時30分～正午「プリザのカーネーションで作るプレゼントブーケ」 人 各15人 費 ①②2,000円 ③④2,500円 ⑤500円 持 筆記用具・持ち帰り用袋 申 開催の1週間前の午後5時までに下記へ 所 & 問 総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/ashiyasogo@mizuno.co.jp

普通救命講習

日 4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 申 電話で22日 午後5時30分までに下記へ ※団体の申し込みは随時受付 問 消防本部救急課 ☎32-2345