

DV相談室

☎毎週月～金曜・午前9時～午後5時30分 ☎内配偶者等からの暴力の相談 ☎芦屋市DV相談室 ☎38-9100

家庭児童相談(24時間)

【面接・電話相談】☎38-8993
☎月～金曜日・午前9時～午後5時30分 ☎保健福祉センター ☎内児童虐待の通報、子育ての悩みや心配ごとの相談(妊婦も含む) ※上記以外の時間(電話相談のみ) ☎0798-45-5535

【全国共通ダイヤル】☎189

【心理相談】

☎3月2日・16日(水)午後1時30分～4時30分(1人45分) ☎内臨床心理士による子どもの悩み相談(要予約) ☎18歳未満の子と親(妊婦含む) ☎子ども家庭総合支援室 ☎31-0643

高齢者・福祉

さわやか運動教室



他会場のさわやか運動教室と同時参加不可、医師に運動を制限されている人は参加不可

【介護予防センター】

☎& ☎内4月4日～6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)/4月5日～6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) ☎65歳以上・各15人(初めての人優先) ☎持飲み物・タオル・上履き ☎3月1日～3日に下記へ(応募多数抽選) ☎所& ☎内介護予防センター ☎31-0628

【老人福祉会館】

☎& ☎内4月6日～6月22日(水・11回)午前10時～11時30分「はつらつ教室」/4月7日～6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 ☎65歳以上・各15人(初めての人優先) ☎持飲み物・

タオル ☎申3月1日～8日に下記へ(応募多数抽選) ☎内シンコースポーツ ☎080-4377-6943

【セントラルウェルネスクラブ芦屋】

☎4月7日～6月30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 ☎65歳以上・各15人(初めての人優先) ☎持飲み物・タオル・上履き ☎申3月11日～16日午前10時～午後6時に電話で下記へ(応募多数抽選) ☎所& ☎内セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

【東山手高齢者生活支援センター】

☎& ☎内①4月7日～令和5年3月2日(毎月第1・木)午前10時30分～正午「椅子ヨガ」②4月22日～令和5年3月24日(毎週・金)午後1時30分～3時「パワーヨガでフレイル予防」 ☎所①朝日ヶ丘集会所②コミュニティスペースふらっと ☎65歳以上・各10人 ☎持上履き・飲み物・タオル・筆記用具 ☎申3月1日～15日に下記へ ☎内東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552

社会福祉協議会の催し

【ひとり役ワーカー登録説明会】

☎①3月8日(火)午後1時30分～3時②3月10日(木)午前10時～11時30分 ☎所①コミュニティスペースふらっと②保健福祉センター ☎65歳以上・10人 ☎申& ☎内社会福祉協議会 ☎32-7530

【ワンコインサロン】

☎& ☎内3月11日(金)「ナンプレ」/18日(金)「マクラメ編み」/25日(金)「ペーパークラフト」・午前10時30分～ ☎所保健福祉センター ☎60歳以上・各15人 ☎費100円(別途要材料費) ☎申3月1日午前9時から電話で下記へ ☎内社会福祉協議会 ☎32-7525

【みんな集まれ!人形劇がはじまるよ】

☎3月12日(土)午前10時30分～11時30分 ☎所保健福祉センター ☎市内在住・在勤の人・70人 ☎申& ☎内ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】

☎3月19日(土)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 ☎市内在住・在勤・在学 ☎申& ☎内社会福祉協議会 ☎32-7525/スポーツ推進課 ☎22-7910

【子育てお役立ち講座】

☎3月26日(土)午前10時～正午 ☎所消防庁舎 ☎内子どもの応急手当法 ☎市内在住・在勤の人・15人 ☎申& ☎内ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

芦屋市権利擁護フォーラム

☎3月初旬～3月末(YouTube配信) ☎内差別解消の推進に向けた地域での取り組みについて考えます。条例説明・基調講演・座談会 ☎申& ☎内芦屋市権利擁護支援センター ☎31-0682/FAX31-0687/☎ashiya-bank@hn.pasnet.org

補装具巡回相談

☎3月18日(金)午前9時～正午 ☎所尼崎市中央北生涯学習プラザ ☎内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& ☎内障がい福祉課 ☎38-2043

福祉センター水浴訓練室
上半期 開放スケジュール

水中歩行のみ・コースロープなしの利用です。

【障がい者】☎火曜・午後1時30分～/水曜(第4週除く)・午前9時15分～/土曜・午後3時45分～

【障がい児】☎隔週土曜・午後0時30分～

【ぜんそく児】☎土曜・午後2時～

【高齢者】☎火・水・木・金・午前11時15分～/水・木・金(隔週)午後1時15分～ ※登録と予約が必要

☎所& ☎申& ☎内福祉センター ☎31-0609

ひだまりの会

☎3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の子どもを持つ親の情報交換 ☎10人 ☎内社会福祉協議会 ☎31-0681

介護予防教室

☎3月23日(水)午前11時30分～午後0時30分 ☎所介護予防センター ☎内簡単!出来る!頑張らない!「バランス食」 ☎65歳以上・20人 ☎持お茶・タオル・上履き ☎申& ☎内介護予防センター ☎31-0628

シニア体力測定

☎3月25日(金)(各回1時間)午前9時30分～/10時30分～/午後1時～/2時～/3時～ ☎所保健福祉センター ☎内体力測定・体組成計計測・介護予防に関する助言、相談 ☎65歳以上・各10人 ☎持飲み物(お茶等)、タオル、上履き ☎申3月1日～下記へ(先着順) ☎内介護予防センター ☎31-0628

さわやか水中ストレッチ

☎4月19日～7月5日(火・11回)4月21日～7月7日(木・11回)4月22日～7月8日(金・11回)午前9時15分～10時45分 ☎内水中運動が可能な65歳以上・各5人(初めての人優先、介護認定を受けている人は、原則要介助者) ☎申3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& ☎内福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

さわやか音楽リズム教室

☎4月20日～9月21日(第1・第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 ☎65歳以上・15人 ☎申3月7日～9日に下記へ・初めての人優先、応募多数抽選 ☎内介護予防センター ☎31-0628

障がい児機能訓練事業
(水浴訓練)5月～9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)

☎申3月11日(金)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) ☎内障がい福祉課 ☎38-2043

【ラッコ教室(集団)】

☎☎土・10回)A組(未就学児)5月7日～・午前11時30分～午後1時/B組(小学校3年生以下)5月7日～・午前9時30分～11時/C組(小学校4年生以上)5月14日～・午前10時～11時30分 ☎内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(要保護者同伴入水)

【ペンギン教室(個別)】

☎☎各日時開始(隔週火・水・金・10回)5月10日～・11日～・13日～・17日～・18日～(午後3時30分～・4時～・4時30分) ☎内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)