

Living information

補装具巡回相談

日 6月17日(金)午前9時30分～正午
所 尼崎市立身体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 障がい福祉課 ☎38-2043/**FAX**38-2160

ひだまりの会

日 6月22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
間 社会福祉協議会 ☎31-0681/**FAX**32-7529

寄ってカフェ

日 6月24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1階「カフェ・ブーケ」
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
間 地域福祉課 ☎38-2040

介護予防教室



所 & **申** & **間** 介護予防センター ☎31-0628

【運動で快適な眠り獲得】

日 6月24日(金)午前11時30分～午後0時30分
内 運動の習慣化と快適な眠りのリズムの関係
人 65歳以上またはその支援に関わる人・20人(先着順)
持 上履き・タオル・飲み物

【さわやか運動教室(要予約)】

日 & **内** ①7月4日～9月26日・毎週月曜「脳を刺激(コーディネーション運動)」
 ②7月5日～9月27日・毎週火曜「動作改善(ゆったりストレッチ)」
 ①②午後1時30分～3時(各全11回・祝日除く)
人 65歳以上・各15人
持 上履き・タオル・飲み物

【さわやか体操教室(要予約)】

日 & **内** ①7月6日～9月21日・毎週水曜・

午前10時～11時30分「はつらつ教室(生活筋力向上)」
 ②7月7日～9月22日・毎週木曜・午前10時～11時30分「じっくり教室(転倒予防)」
 ③7月7日～9月29日・毎週木曜・午前10時～11時30分
 ④午後1時～2時30分「椅子体操・脳のリフレッシュ体操・簡単な筋力トレーニング」
 ①②全11回③④全12回・祝日除く
人 65歳以上・各15人(初めての優先・応募多数抽選)
持 ①②タオル・飲み物③④上履きも
所 ①②老人福祉会館③④セントラルウェルネスクラブ芦屋
申 & **間** ①②6月1日～8日・午前9時～午後5時に電話でジノコースポーツ(☎080-4377-6943)へ
 ③④6月10日～15日・午前10時～午後6時に電話でセントラルウェルネスクラブ芦屋(☎38-2525)へ

※日程、回数は変更の可能性あり(以下の場合参加不可)
 他会場のさわやか運動/体操教室と同時参加・医師に運動を制限されている人・同一教室を前回受講した人

さわやか水中ストレッチ(要予約)



日 ①7月12日～10月4日・毎週火曜②7月14日～10月6日・毎週木曜③7月15日～10月7日・毎週金曜
 ①②③午前9時15分～10時45分(各全11回・祝日除く)
内 水の特性を利用した介護予防運動
人 65歳以上・各5人(応募多数抽選)
申 6月1日～10日(月・日除く)午前9時～午後5時に電話で下記へ
 ※介護認定を受けている人は原則一緒に入水する介助者が必要、日程・回数は変更の可能性あり。医師に運動を制限されている人・同一教室を前回受講した人は参加不可
所 & **間** 福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

フレイル予防教室歩活(ほかつ)

【いつまでも自分の足で歩こう!!】

日 6月25日・7月23日・8月20日(土)
 <全3回・要予約>午前10時～正午
所 地域交流スペース ふらっと **内**

凡例…**日**日時(日程) **所**会場・場所 **内**内容 **人**対象・定員 **間**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

正しい歩き方・いつまでも自分の足で歩ける身体作り
人 10人(応募多数抽選)
持 上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装
申 & **間** 6月1日～15日・午前9時～午後5時に電話で東山手高齢者生活支援センター(☎32-7552)へ

子ども・子育て

石ころアート

日 6月5日(日)午後2時～4時
内 芦屋川お掃除隊が拾った石ころでアート作品を作ろう
人 幼稚園～中学生20人(小学生低学年以下は保護者同伴)
持 汚れてもよい服装
所 & **間** リードあしや ☎26-6452/**申** **FAX**26-6453/**間** aia@ashyanpo.jp

児童センターの催し

所 & **間** 児童センター ☎22-9229
【子育てフリー相談】
日 金曜・午前10時～11時30分
内 児童厚生員との個人面談※子ども同伴可
人 1日1組
申 電話で上記へ
【追加募集①きりんルーム②のびっこクラブ③スキップクラブ】
日 ①6月10日～令和5年3月17日(金・月3回)午前10時～11時※登録制②6月10日～令和5年2月3日(金・全19回)午後4時～4時45分③6月17日～令和5年3月17日(金・全19回)午後4時15分～5時
人 ①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(先着順)②幼稚園児年長・4人(先着順)③小学2年生・7人(先着順)
費 ②1,900円(年間)③4,900円(年間)
申 ①②③6月2日(木)午前9時30分から(土日除く)電話で上記へ
【卓球ひろば】



日 6月2日(木)午後4時15分～5時
人 小学生・16人(先着順)
持 上履き・お茶
申 当日5分前から会場へ

講習・講座

総合公園の園芸講習会



日 & **内** ①6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「楽しく野菜を育てよう3」
 ③15日(水)午前10時30分～正午「花育て名人になろう2(緑と寄り添う暮らし)さし木」
 ④16日(木)午前10時30分～正午「アジサイのアレンジ」
 ⑤19日(日)午前10時30分～正午「アジサイを育ててみませんか?」
 ⑥20日(月)午後1時30分～3時「葉っぱでおしゃれな寄せ植え」
 ⑦25日(土)午前10時30分～正午「食べる多肉の寄せ植え」
人 各15人
費 ①無料②③500円/④⑥2,500円/⑤1,500円/⑦1,000円
持 筆記用具・持ち帰り用袋
申 ①②6月6日③6月8日④6月9日⑤6月12日⑥6月13日⑦6月18日・午後5時までに電話・ファクス・メールで下記へ(講座名・住所・氏名・電話番号)
所 & **間** 総合公園 ☎38-2103/**FAX**25-2026/**間** ashiyasogo@mizuno.co.jp

テニス月イチ教室

日 6月22日(水)午前9時30分～10時40分
所 西浜テニスコート
内 ワンポイント講習会
人 テニス初級者～中級者
持 動きやすい服装・テニスシューズ・飲み物
費 1,500円
申 6月15日までに体育館受付窓口・電話で下記へ
間 体育館・青少年センター ☎31-8228

普通救命講習

日 6月26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・市内在住・在勤・在学・先着20人
申 電話で24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
間 消防本部救急課 ☎32-2345