

# Living information

## 高齢者・福祉

### シニア体力測定



**日**12月26日(月)・午前9時30分/10時30分/午後1時/2時/3時**内**柔軟性・筋力などを年代別・性別から評価**人**65歳以上・先着各10人**持**飲み物・タオル・上靴**申**12月1日から電話で右記へ**所**&**問**介護予防センター**☎**31-0628

### さわやか運動教室

同一教室を前回受講された人は申し込み不可。他会場のさわやか運動教室と同時参加不可

**【セントラルウェルネスクラブ芦屋】**

**日**令和5年1月5日～3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**人**65歳以上・各15人**持**飲み物・タオル・上靴**申**12月9日～14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)**問**セントラルウェルネスクラブ芦屋**☎**38-2525

**【老人福祉会館】**

**日**&**内**はつらつ教室(生活筋力向上)令和5年1月11日～3月29日(水・11回)午前10時～11時30分/じっくり教室(転倒予防)令和5年1月12日～3月30日(木・11回)午前10時～11時30分**人**65歳以上・各15人(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**12月1日～8日午前9時～午後5時に下記へ(応募多数抽選)**問**シンコースポーツ**☎**080-4377-6943

**【介護予防センター】**

**日**&**内**①脳を刺激(コーディネーション運動)令和5年1月16日～3月27日(月・11回)午後1時30分～3時②動作改善(ゆったりストレッチ)令和5年1月10日～3月

28日(火・11回)午後1時30分～3時**人**65歳以上・各15人(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・上靴**申**12月1日～5日に下記へ(応募多数抽選)**問**介護予防センター**☎**31-0628

### さわやか水中ストレッチ

**日**令和5年1月10日～(火・11回)1月12日～(木・11回)/1月13日～(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、原則要介助者)**申**12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**&**問**福祉センター水浴訓練室**☎**31-0609

### 生活支援型訪問サービス従事者研修

**日**【1日目】令和5年1月23日(月)・午前9時～午後5時10分【2日目】24日(火)・午前9時30分～午後3時35分**所**シルバー人材センター**内**介護予防、認知症、生活援助の基礎知識等**人**2日間受講が可能な人・先着20人**申**12月16日～1月12日に申込用紙(市ホームページからダウンロード可)をシルバー人材センターへ**問**地域福祉課**☎**38-2040



## 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/**FAX**22-1659/**〒**659-0061上宮川町10-5

**【子育てフリー相談】**

**日**毎週金曜日・午前10時～11時30分**内**児童厚生員との個人面談(1

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

日1組)※子ども同伴可**申**電話で上宮川文化センターへ

**【第3期グッピークラブ】**

**日**令和5年1月17日～3月14日(火・8回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**ふれあい遊び、ベビーマッサージ体操、絵本**人**令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれと保護者・各10組

**【第3期こぐまクラブ】**

**日**令和5年1月11日～3月15日(水・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**親子で歌遊び、厚生員と遊ぶ日**人**平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれと保護者・各10組

**【第3期うさぎクラブ】**

**日**令和5年1月12日～3月16日(木・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**自由遊び、体操、絵本**人**令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれと保護者・各10組

**【各クラブ申し込み】**

12月8日までに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号・希望時間を記入し、窓口・はがき・ファクスで上宮川文化センターへ(応募多数抽選・12月24日までに通知)

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会

**日**&**内**①12月6日(火)午後1時30分～3時「バラの育て方」②12日(月)午後1時30分～3時「クリスマスを楽しむ小さなコンテナガーデン」③15日(木)午前10時30分～正午「松竹梅寄せ植え」④19日(月)午後1時30分～3時「新年を飾る寄せ植え」⑤22日(木)午前10時30分～正午「お正月飾り(しめ縄)」⑥24日(土)午前10時30分～正午「シンビジュウムのお正月飾り」⑦25日(日)午前10時30分～正午「シンビジュウムのお正月飾り」**人**各15人**費**①無料②④⑥⑦3,000円③⑤2,500円**持**筆記用具・持ち帰り用袋**申**①前日②～⑦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/**FAX**25-2026/**E**ashiyasogo@mizuno.co.jp

### 要約筆記一日体験講座

**日**12月7日(水)午後1時30分～3時30分**所**保健福祉センター**内**耳の不自由な方に話の要点を筆記通訳する知識と技術を学ぶ**人**10人**申**&**問**社会福祉協議会**☎**32-7525

### 若者相談センター「アサガオ」

**日**12月17日(土)午後2時～3時30分**所**体育館・青少年センター**内**自己理解、他者理解を深めるセミナー**人**30人**申**ファクスに氏名、連絡先を記入し右記へ**問**若者相談センター「アサガオ」**☎/FAX**22-5115

### 社会を明るくする運動「学習会」

**日**12月13日(火)午前10時30分～11時30分**所**ラポルテホール**内**犯罪の被害者・加害者を生まない地域をつくるため、自分にできること**人**70人**申**&**問**地域福祉課**☎**38-2153/**FAX**38-2160

### パソコン教室

**日**&**内**令和5年1月11日・13日・18日・20日・25日(連続5回)①午前10時～正午・ワードの基礎②午後1時～3時・エクセルの基礎**人**文字入力可能な市内在住の初心者・各6人**費**2,500円**持**筆記用具・受講票・受講料**申**12月19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(結果ははがきで通知)**所**&**問**上宮川文化センター**☎**22-9229/**FAX**22-1659/**〒**659-0061上宮川町10-5

### マンションセミナー&交流会



**日**1月21日(土)午後1時30分～3時30分**所**上宮川文化センター**内**管理組合の運営**人**分譲マンション管理組合(居住者・役員)・100人**申**集合住宅維持管理機構**☎**06-4708-7790/**FAX**06-4708-7791/**E**ashiya@kikou.gr.jp**問**都市計画課**☎**38-2109