

ている人は一緒に入水できる介助者が必要)**所**&**閩**福祉センター水浴訓練室**☎**31-0609

さわやか体操教室



【介護予防センター】
日①令和7年1月6日～3月31日
②令和7年1月7日～3月25日/
〈全11回〉午後1時30分～3時**内**①
脳を刺激(コーディネーション運動)
②楽しく筋トレ&転倒予防**人**市内
在住65歳以上・各20人**持**タオル・
飲み物・上履き**申**12月2日～4日
に電話で下記へ(応募多数抽選)**所**
&**閩**介護予防センター**☎**31-0628
【老人福祉会館】
日①令和7年1月8日～3月19日
毎(水)②1月9日～3月27日毎(木)/
〈全11回〉午前10時～11時30分**所**
老人福祉会館**内**①はつつ教室
(生活筋力向上)②じっくり教室(転
倒予防)**人**65歳以上・各15人**持**タ
オル・飲み物**申**12月2日～9日(午
前10時～午後5時)に電話で下記へ(応
募多数抽選)**閩**シンコースポーツ兵
庫株式会社**☎**080-4377-6943
【セントラルウェルネスクラブ芦屋】
日令和7年1月9日～3月27日
毎(木)〈全11回〉①午前10時～11時
30分②午後1時～2時30分**内**①②
椅子体操・脳のリフレッシュ体操等
人市内在住65歳以上・各15人**持**タ
オル・飲み物・上履き**申**12月6日～
11日(午前11時～午後6時)に電
話で下記へ※他施設も含め2期連
続の申込不可(応募多数抽選・初め
ての人優先)**所**&**閩**セントラルウェ
ルネスクラブ芦屋**☎**38-2525
【アクティブライフ芦屋】
日令和7年1月9日～3月13日毎
(木)〈全10回〉午前10時～11時
30分**内**「足腰元気!転ばん体操」**人**
65歳以上・12人**持**タオル・飲み物・
上履き**申**12月1日～5日(午前9
時～午後5時)に電話で下記へ(応
募多数抽選・初めての方優先)**所**&
閩アクティブライフ芦屋**☎**34-6500
▶他会場のさわやか運動教室と同
時参加不可▶同一教室を前回受
講した人は参加不可▶医師に運動
制限されている方は参加不可▶日
程・回数は変更する場合あり

子ども・子育て

児童センターの催し

所&**閩**児童センター **☎**22-9229/
FAX22-1659
【子育てフリー相談】
日12月6日・13日(金)午前10時～
11時30分**内**児童厚生員との個人面
談**人**1日1組**申**電話で上記へ
【第3期グッピークラブ】
日令和7年1月14日～3月11日
毎(火)〈全7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
体操等**人**令和5年4月2日～令和6
年4月1日生まれと保護者・各15組
【第3期うさぎクラブ】
日令和7年1月16日～3月13日
毎(木)〈全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**自由遊び・体操等**人**令和
4年4月2日～令和5年4月1日
生まれと保護者・各15組
【第3期こぐまクラブ】
日令和7年1月15日～3月12日毎
(水)〈全8回〉①午前9時30分～10
時30分②午前10時50分～11時50分
内親子で歌遊びの日と子どもと厚生員
で遊ぶ日**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15組

【各クラブ申込】12月9日(月)ま
でに窓口・はがき・ファクスで教
室名・住所・子どもの氏名・生年月
日・電話番号・希望時間(①・②・ど
ちらでも可)を記入し下記へ(応
募多数抽選) ※結果は12月27日
(金)までに郵送で通知

「子育てのイラッ!ムカッ!カチン!の
対処術～自分と家族のための
アンガーマネジメント～」

日12月21日(土)午前10時～11時30
分**内**子育て中の「怒り」と上手に付
き合うためのポイントを学び、参加
者同士で子育ての困りごとなどを共
有しませんか?**人**小学生以下の子が
いる親(それ以外も可)、講座のテー
マに関心のある方・先着20人**申**12月
1日(日)～申込フォーム
から。手続きが難しい場合は電話で
下記へ(日を除く)。※一時保育あり(要予
約)(0歳6カ月～未就学
児・先着6人・300円/人)
所&**閩**男女共同参画セン
ター**☎**38-2023



ホームページ



申込フォーム

各種相談

各種相談の詳細は
ホームページへ▶



■ 家庭（こども・女性など）・人権に関する相談		
こども家庭総合支援担当 ホットライン 児童虐待の通報、子育ての悩み等 【全国共通ダイヤル】 ☎ 189	月～金 午前9時～午後5時30分	所 保健福祉センター ☎ 38-8993 ※上記以外の時間(電話相談のみ) ☎ 0798-45-5535 閩 こども家庭・ 保健センター ☎ 31-0643
心理相談〈要予約〉 こどもの悩みを臨床心理士に相談	12月5日・19日(木) 午後2時～5時	人 1人45分 閩 こども家庭・保健 センター ☎ 31-0643
女性の悩み相談〈要予約〉 ①心の悩み相談②家事相談 (夫婦・親族間の相談)	①12月3日・13日・17日・27日 午後1時～4時②12月20日 (金)午前11時～午後4時	所 & 申 & 閩 男女共同参画センタ ー ☎ 38-2022(一時保育あり・ 要予約) 人 悩み相談①各日3人 ②4人・1人50分/法律相談各 日4人・1人30分
女性のための法律相談(要予約) 夫の暴力や離婚問題等の相談	12月4日(水)・1月11日 (土)午後2時～4時	
女性サポート相談室 親族や交際相手からの暴力・行き 先がなく困っているなど	月～金(祝日除く) 午前9時～午後5時30分	閩 芦屋市女性サポート相談室 ☎ 38-9130
DV相談室 無視やモラハラも含む配偶 者等からの暴力等	月～金(祝日除く) 午前9時～午後5時30分	閩 芦屋市DV相談室 ☎ 38-9100
LGBT(セクシュアルマイノ リティ) 電話相談 ☎ 38-2111 性別違和等の悩み相談	12月3日・17日(火) 午後4時30分～8時15分	人 1人30分 費 通話料(相談無料) 閩 人権・男女共生課 ☎ 38-2055
人権相談〈要予約〉 いじめ・名誉毀損等	12月3日・24日(火) 午後1時～4時	人 各日3人・1人60分 所 & 申 & 閩 人権・男女共生課 ☎ 38-2055
■ 福祉に関する相談		
総合相談窓口 ①保健福祉セ ンター②セブシオ出張相談 生活・仕事の悩み・不安等	①月～金・午前9時～午後 5時(祝日除く)②12月10日 (火)午後2時～4時	閩 社会福祉協議会 ☎ 31-0681 所 ①保健福祉センター②セブン イレブン潮芦屋店内
権利擁護専門相談〈要予約〉 成年後見制度の利用・虐待・ 相続等	12月3日・17日(火)午後 1時30分～2時30分/午 後2時30分～3時30分	所 保健福祉センター 申 & 閩 権利擁 護支援センター ☎ 31-0682/ FAX 31- 0687/ ✉ ashiya-asc@hn.pasnet.org
生活相談会 (外国人のための 通訳あり・食品等配布あり)	12月8日(日)午前10時～ 午後3時	所 保健福祉センター 申 & 閩 社会福 祉協議会 ☎ 31-0681/ FAX 32-7529
■ 専門家への相談		
土地と建物の登記相談 土地の境界問題や分筆合筆 新築・増築等の登記相談	12月3日(火)午後1時～ 4時	申 当日午後0時45分～3時30 分に右記へ 所 & 閩 市民参画・協 働推進課市民相談係(愛称:お困 りです課) ☎ 38-5401
公正証書相談 遺言・養育費等の公正証書	12月10日(火)午後1時～ 4時	
行政相談 国や県への要望	12月18日(水)午後1時～ 4時(オンラインでの相談 は1週間前までに要予約)	
こころの整理相談〈要予約〉 精神保健福祉士・公認心理 師への心の悩みの相談	12月4日(水)午後1時～ 4時(1人50分)	所 & 申 & 閩 市民参画・協働推進 課市民相談係(愛称:お困りです 課) ☎ 38-5401
不動産相談〈要予約〉 不動産の売買・契約等	12月17日(火)午後1時～ 4時	
税務相談〈要予約〉	毎(月) 午後1時～4時	
家事相談〈要予約〉 夫婦・親子等家庭での問題	12月11日・25日(水) 午後1時～4時	申 希望する週の月曜(祝日の場合は翌 開庁日)午前9時から電話で下記へ 所 & 閩 市民参画・協働推進課市民相 談係(愛称:お困りです課) ☎ 38-5401
法律相談(要予約) ①弁護士(法律問題全般) ②司法書士(登記・不動産・成 年後見など)	①毎(木)午後1時～4時 30分 ②毎(金)午後1時～4時	
オンライン法律相談 養育費や親子交流等に関す る相談	1月16日(木)	人 1人30分 申 12月19日(木)まで に電話で右記へ 所 & 閩 こども政 策課 ☎ 38-2045
消費生活相談 消費生活トラブルの相談	月～金・午前9時～正午 /午後0時45分～4時	所 & 閩 芦屋市消費生活センター ☎ 38-2034
労働相談〈要予約〉 社会保険労務士への相談	12月9日(月) 午後1時～4時	人 1人30分 所 & 申 & 閩 地域経済振興課 ☎ 38- 2033