

介護予防教室

【日】3月26日(水)午前11時30分～午後0時30分
【内】健やかな日常に必要な体力要素とは
【人】65歳以上・支援者・先着20人
【持】飲み物・タオル・上靴
【申】3月3日～
【所&問】介護予防センター
【☎】31-0628

シニア体力測定

【日】3月26日(水)午前9時30分～/10時30分～/午後1時～/2時～/3時～
【内】柔軟性・筋力・敏捷性・平衡性(静的・動的)の5つの体力要素の測定結果を、年代別・性別の全国標準値から相対評価
【人】65歳以上・各回先着10人
【持】飲み物・タオル・上靴
【申】3月3日～
【所&問】介護予防センター
【☎】31-0628

障がい児機能訓練事業(水浴訓練)4月～9月

【ラッコ教室(集団)】

【日】(土・全10回)A組(未就学児)初回4月26日午前11時30分～午後1時/B組(小学3年生以下)初回4月26日午前9時30分～11時/C組(小学4年生以上)初回5月10日午前10時～11時30分
【人】各10人程度(要保護者同伴入水)
【ペンギン教室(個別)】
【日】〈火・水・金・全10回〉5月9日～/13日～/14日～/20日～/21日～(各日午後3時30分～/4時～/4時30分～)
【人】15枠(個別訓練は要保護者同伴)

【所】保健福祉センター
【人】身体障害者手帳または療育手帳を持っている児童等(1歳～18歳)
【費】1回400円(非課税世帯は無料)
【申】3月11日(火)までに上記ホームページから(応募多数抽選)
【問】障がい福祉課
【☎】38-2043/
【FAX】38-2160

フレイル予防事業

医療専門職が地域の通いの場を訪問し、健康教育や健康相談を実施。
【日】4月1日～令和8年1月30日毎(月・水・金)各60分・全2回
【内】①口腔栄養コース(食事・口の機能について)②身体活動コース(運動・転倒予防のいずれかを選択)
【人】次のすべてに当てはまるグループ
①5人～20人程度のグループ
②参加者の半数以上が65歳以上の市民
③市内に会場等を確保
【申】3月3日～(平日午前9時～午後5時30分)電話で下記へ
【問】高齢介護課
【☎】38-2024

さわやか体操・運動教室

同一教室を前回受講された人は申し込み不可。他会場のさわやか体操・運動教室と同時参加不可。
★は応募多数抽選
【持】飲み物・上靴・タオル(老人福祉会館では上靴不要、朝日ヶ丘集会所では筆記用具必要)
【介護予防センター】★

【日】4月7日～6月23日「コーディネーション運動」/
4月1日～6月24日「いつまでも元気で歩ける身体づくり」/
午後1時30分～3時(月・火・全11回)
【人】65歳以上・各20人
【申】3月3日～5日に下記へ
【所&問】介護予防センター
【☎】31-0628
【老人福祉会館】★

【日】4月2日～6月18日「はつらつ教室(生活筋力向上)(水・全11回)/
4月3日～6月19日「じっくり教室(転倒予防)」(木・全11回)・午前10時～11時30分
【所】老人福祉会館
【人】65歳以上・各15人
【申】3月1日～8日(午前9時～午後5時)に下記へ
【問】シンコースポーツ兵庫株式会社
【☎】080-4377-6943
【アクティブライフ芦屋】★

【日】4月3日～6月5日「転ばん体操」午前10時～11時30分(木・全10回)
【人】65歳以上・12人
【申】3月1日～5日(午前9時～午後5時)に下記へ(初めての人優先)
【所&問】アクティブライフ芦屋
【☎】34-6500
【セントラルウェルネスクラブ芦屋】★
【日】4月3日～6月26日「椅子体操・簡単な筋力トレーニング等」午前10時～11時30分/午後1時～2時30分(木・全12回)
【人】65歳以上・各15人
【申】3月7日～12日(午前11時～午後6時)に電話で下記へ(初めての人優先)
【所&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】4月4日～9月19日「椅子体操・自力整体」午前10時～11時30分(第1・3金・全12回)
【所】老人福祉会館
【人】65歳以上・15人
【申】3月3日～14日(午前9時～午後5時・〈日〉除く)に下記へ
【問】西山手高齢者生活支援センター
【☎】25-7681
【前田集会所】

【日】4月11日～9月26日「椅子体操・自力整体」午後2時～3時30分(第2・4金・全12回)
【所】前田集会所
【人】65歳以上・15人
【申】3月3日～14日(午前9時～午後5時・〈日〉除く)に下記へ
【問】西山手高齢者生活支援センター
【☎】25-7681
【さわやか運動教室】★

【日】4月17日～令和8年1月15日「椅子ヨガ」午前10時30分～正午(第3木・全10回)
【所】朝日ヶ丘集会所
【人】65歳以上・10人
【申】3月3日～14日に下記へ
【問】東山手高齢者生活支援センター
【☎】32-7552



各種相談

各種相談の詳細はホームページへ▶

専門家・
家庭・
人権



福祉



■ 家庭（子ども・女性など）・人権に関する相談		
子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	毎(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 【問】子ども家庭・保健センター ☎ 31-0643
心理相談〈要予約〉 子どもの悩みを臨床心理士に相談	3月6日・13日(木) 午後2時～5時	【人】1人45分 【問】子ども家庭・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)	①3月4日・14日・18日・28日 午後1時～4時②3月21日(金) 午前11時～午後4時	【所&申&問】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	3月8日(土)・4月2日(水) 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	【問】芦屋市女性サポート相談室 ☎ 38-9130
D V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	【問】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	3月4日・18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) 【問】人権・男女共生課 ☎ 38-2055
人権相談〈要予約〉 いじめ・名誉毀損等	3月11日・25日(火) 午後1時～4時	【人】各日3人・1人60分 【所&申&問】人権・男女共生課 ☎ 38-2055
■ 福祉に関する相談		
総合相談窓口 生活・仕事の悩み・不安等	(月～金)・午前9時～午後5時(祝日除く)	【所】保健福祉センター 【問】社会福祉協議会 ☎ 31-0681
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	3月4日・18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&問】権利擁護支援センター ☎ 31-0682/ 【FAX】31-0687/ 【E】ashiya-asc@hn.pasnet.org
■ 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	3月4日(火)午後1時～4時	【申】当日午後0時45分～3時30分に下記へ 【所&問】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	3月11日(火)午後1時～4時	
行政相談 国や県への要望	3月19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	3月5日(水)午後1時～4時(1人50分)	【所&申&問】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	3月18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	3月12日・26日(水) 午後1時～4時	
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	【申】希望する週の月曜午前9時から電話で下記へ 【所&問】市民参画・協働推進課市民相談係(愛称：お困りです課) ☎ 38-5401
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&問】芦屋市消費生活センター ☎ 38-2034
労働相談〈予約優先〉 社会保険労務士への相談	3月10日(月) 午後1時～4時	【人】1人30分 【所&申&問】地域経済振興課 ☎ 38-2033