

皆さんも参加してみませんか？

◆生きがいや健康づくりを目指します

老人クラブ (はびねすクラブ芦屋)

会員には「はびねすカード」を発行。おおむね60歳以上の人なら誰でも参加できます。興味のある人は下記へ。



問い合わせ
老人クラブ連合会事務局 ☎32-7558

【主な事業】

- グラウンドゴルフ大会
- マグダーツ大会
- 演芸発表会
- 各種サークル活動

◆人生100年時代！ 健康寿命を延ばそう

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター

60歳以上であればどなたでも入会できます。あなたの知識と経験を活かしてください。まずは、入会説明会にご参加ください。

【説明会】

- 日時 毎月第2火曜日 午後1時30分～
- 場所 はつらつ館大会議室(宮塚町2-2)

就業・研修・親睦・奉仕
の4拍子がそろっています

設立30周年!
元気な仲間が
お待ちしております!

問い合わせ
芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」
☎32-1414



◆介護予防体操

東山手高齢者生活支援センター

どなたでもいつからでも手軽に参加できる、「いきいき100歳体操」を行っています。DVDを見ながら、椅子に座って行います。

- 日時 第2・4火曜日 午前10時30分～
(変動あり。事前に下記へ問い合わせください。)
 - 場所 和風園(朝日ヶ丘町39番20号)
- 問い合わせ 東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552

◆生きがい対応型サービス

60歳以上の方が利用できるサービスを提供しています。一緒に参加して楽しみませんか。(入浴・食事および送迎はありません)

NO	場所	日・曜日	時間	主な内容
①	老人福祉会館	A 毎週木曜日	午後	手作り作品
		B 第2・4月曜日	午後	囲碁教室
②	陽光町市営集会所	月1回	午後	音楽リラクゼーション・おうす・体操
③	潮見ゆうゆう倶楽部	第3火曜日	午後	体操・朗読・寄せ植え
④	打出集会所	奇数月の第2水曜日	午後	詩吟・フラダンス・男声コーラス
⑤	春日集会所	第1月曜日	午後	歌おう会
		奇数月の第4金曜日	午前	絵手紙・みんなで歌おう・ハワイアン
⑥	保健福祉センター	第2火曜日	午後	体操・カラオケ
⑦	保健福祉センター 高齢者交流室	第2・3・4金曜日	午前	マクラメ・ナンプレ
⑧	三条集会所	第4土曜日	午前	歌う会
		月4回 月・金曜日	午後	体操
⑨	高浜町第3集会所	第3金曜日	午後	手芸・音楽療法・折り紙
⑩	若宮集会所	不定期	午後	タップダンス・クリスマスリース作り
⑪	西蔵集会所	不定期	午後	カラオケ
⑫	上宮川文化センター	不定期	午後	健康の話・脳トレクイズ
⑬	大原集会所	第3木曜日	午前	歌で楽しむ(コーラス)
⑭	朝日ヶ丘集会所	第1木曜日	午後	寄せ植え・ステンシル・ちぎり絵
⑮	竹園集会所	第2火曜日	午後	カラオケ
⑯	茶屋集会所	A 第1～4金曜日	午後	体操
		B 毎週木曜日	午後	体操
⑰	はまゆう	第1月曜日・第3水曜日	午前	歌・お話の会

■費用 材料費等

- 問い合わせ ①-A 芦屋市シルバー人材センター ☎32-1414
 ①-B 芦屋囲碁愛好会 ☎32-0445
 ②～⑯-A 芦屋市社会福祉協議会 ☎32-7530
 ⑯-B 芦屋市鍼灸協会 ☎23-4359
 ⑰ はまゆう ☎22-3888

◆さわやか教室(介護予防事業)

市内在住の65歳以上の人であれば、どなたでも無料で参加可能です。健康づくりや介護予防に、ご活用ください。※祝日は休回の場合あり

場所	日付	時間	内容	持ち物	申し込み&問い合わせ
前田集会所	10月13日～1月26日 第2・4金曜	午後2時～3時30分	体操(椅子使用)・自力整体	上履き・タオル・飲み物	9月15日～22日・午前9時～午後5時に、西山手高齢者生活支援センター(☎25-7681)へ
老人福祉会館(大広間)	1月10日～3月28日 毎週水曜	午前10時～11時30分	簡単筋力アップ体操・バランス運動・関節可動域改善	タオル・飲み物	アクティブライフ山芦屋 ☎25-7100 (11月受付予定)
	1月11日～3月29日 毎週木曜				
春日集会所	10月13日～3月23日 第2・4金曜	午前10時～正午	体操(マット使用)		9月15日～29日に、東山手高齢者生活支援センター(☎32-7552)へ
アクティブライフ芦屋	10月5日～12月7日 毎週木曜	午前10時～11時30分	足腰元気!転ばん体操	上履き・タオル・飲み物	9月1日～5日・午前9時～午後5時に、アクティブライフ芦屋(☎34-6500)へ
芦屋浜管理センター	11月17日～3月30日 第1・3金曜		ボールを使ったストレッチ・呼吸法・バランスの組み合わせ運動	タオル・飲み物	潮見高齢者生活支援センター ☎34-4165(随時)
福祉センター(会議室1)	11月以降開催予定		体操	—	精道高齢者生活支援センター ☎34-6711
セントラルウェルネス クラブ芦屋店	10月5日～12月28日 毎週木曜	午前10時～11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(座位運動中心)	上履き・タオル・飲み物等	9月15日～20日・午前10時～午後7時に、セントラルウェルネスクラブ芦屋(☎38-2525)へ
		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(立位運動中心)		
福祉センター (介護予防センター)	10月2日～12月11日 毎週月曜	午後2時～3時30分	ゆったり椅子体操(初心者向け)		9月4日～7日に、介護予防センター(☎31-0628)へ
	10月3日～12月12日 毎週火曜	午後1時30分～3時	脳を刺激(コーディネーション運動)		
福祉センター(会議室2)	11月6日～12月11日 毎週月曜	午前10時～11時30分	口腔ケア・栄養指導	飲み物・筆記用具	介護予防センター ☎31-0628(10月受付予定)
福祉センター(多目的ホール)	10月4日～3月7日 第1・3水曜	午前10時～11時15分	音楽リズム教室	飲み物	9月4日から、介護予防センター(☎31-0628)へ
福祉センター(水浴訓練 室)※要支援・要介護認定 のある人は付き添い必要	10月3日～12月12日 毎週火曜	午前9時15分～ 10時45分	水中ストレッチ	説明会で 通知	9月1日・2日・5日～9日に、福祉センター水浴訓練室(☎31-0609)へ※9月11日(月)説明会は要参加
	10月5日～12月21日 毎週木曜				
	10月6日～12月22日 毎週金曜				