

Living information

高齢者・福祉

介護予防教室

日12月24日(水)午前11時30～午後0時30分内身体は仙骨から動き出す人65歳以上の方またはその支援に関わる方・先着20人持タオル・飲み物・上履き申12月1日～下記へ所&岡介護予防センター☎31-0628

さわやか水中ストレッチ

日令和8年1月13日～3月24日毎(火)/1月15日～3月26日毎(木)/1月9日～3月27日毎(金)〈全11回〉午前9時15分～10時45分人市内在住65歳以上の方(水中運動が可能な人)・各15人申12月2日～11日(火～土・午前9時～午後5時)に電話で(応募多数抽選・介護認定を受けている人は一緒に入水できる介助者が必要)所&岡福祉センター水浴訓練室☎31-0609

「ひきこもり・不登校」 家族のためのセミナー



日令和8年1月15日(木)午前10時～正午所保健福祉センター内本人と家族の適度な距離感をつかむ人先着30人申12月1日～電話か申込フォームで岡社会福祉協議会☎32-7530



申込フォーム

こども・子育て

児童センターの催し

【子育てフリー相談】
日12月5日・12日・19日(金)午前10時～11時30分内児童厚生員との個人面談(こども同伴可)人1日1組申電話で所&岡児童センター☎22-9229

Fami Chill(ファミ・チル)



日12月17日(水)午前10時～正午〈時間内は出入り自由〉毎月第3(水)開催所保健福祉センター2階内子育て中の方がホッとできたり子育てが楽しくなる場所人市内在住・在勤の人岡ファミリー・サポート・センター☎25-0521

「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20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人申申込フォームから。難しい場合は電話で(日を除く)※一時保育



ホームページ

冬に流行する感染症にご注意!

冬は空気が乾燥し、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。発熱やせきなどの症状があるときは、まずかかりつけ医に電話で相談し、指示に従って受診しましょう。予防には、マスクの着用を含めた咳エチケット・手洗い(手指消毒)・換気など、基本的な対策が大切です。



問い合わせ こども家庭・保健センター☎31-0655



ホームページ

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
問問問い合わせ ※芦屋市の市外局番は(0797)です

あり〈要予約〉(0歳6カ月～未就学児・先着5人)所&岡男女共同参画センター☎38-2023



申込フォーム

講習・講座

園芸講習会

日&内①12月9日(火)「バラの育て方」②11日(木)「クリスマスのコンテナガーデン」③15日(月)「新年を飾る寄せ植え」④18日(木)「松竹梅の寄せ植え」⑤20日(土)「かわいい猫の七福神のお正月飾り」⑥23日(火)「シクラメンのウエルカムガーデン(コンファート)」⑦27日(土)「シンビジウムのお正月アレンジ(生花)」①②③午後1時30分～3時④⑤⑥⑦午前10時30分～正午(⑦午後の部あり午後1時30分～)人各先着15人費②3,000円③3,200円④3,700円⑤⑥⑦3,500円持筆記用具・持ち帰り用袋申開催の1カ月前同日～1週間前(①のみ前日)の午後5時までに講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、電話・ファクス・Eメールで所&岡ミラタップパーク芦屋(総合公園)☎38-2103/☎25-2026/✉ashiyasogo@mizuno.co.jp

女性のためのステップ相談 (女性活躍相談)



日(月～金)午前9時～午後5時30分所男女共同参画センター内就労や起業等に関する助言・情報提供。あなたの暮らしや働き方で感じた『モヤモヤ』の解決に向け、自分らしい暮らしや働き方を一緒に探しましょう。(オンライン相談可)人女性(一時保育あり・0歳6カ月～未就学児・要予約)申申込フォームで。(難しい場合は電話で)岡人権・男女共生課☎38-2022



ホームページ

普通救命講習



日12月14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取り扱い等人中学生以上の市内在住・在勤・在学・先着20人(受講者には「修了証」交付)申12月12日(金)午後5時までに電話または申込フォームから岡消防本部救急課☎32-2345



申込フォーム

催し

図書館の催し

所&岡図書館☎31-2301
【こどもの本の研究会】
日12月10日(水)午前10時30分～正午内えほんの読み聞かせ実技人30人
【おはなしの研究会】
日12月24日(水)午前10時30分～正午内ストーリーテリング(昔話や創作物語を何も見ないでお話)の実技など人30人
【貸出期間が変更になります】
内年末年始に伴い12月15日～28日まで貸出期間が、3週間になります。



ホームページ

リードあしやの催し

詳細はホームページへ▶
所&岡リードあしや☎26-6452/✉aia@ashiyampo.jp
【みんなのつどい場



ホームページ

International Day】

日12月14日(日)午後1時～4時内いろいろな国の方々とテーマについて語り合おう!申ホームページで【ふれあい

「自家焙煎珈琲豆知識」カフェ】
日12月13日(土)午後1時30分～4時内オリジナルドリップバックを作ろう!費カフェ:150円・こども無料(飲み物お菓子付き)/プログラム:2,000円