

Living information

さわやか水中ストレッチ

日 ①10月11日～12月20日・毎週火曜・
〈全11回〉②10月13日～令和5年1月
5日・毎週木曜〈全11回〉③10月14日
～12月23日・毎週金曜〈全11回〉午
前9時15分～10時45分 人 市内在住
65歳以上各5人(要介護認定を受け
ている人は原則介助者が必要)
申 9月1日～10日(火～土・午前
9時～午後5時)に電話で下記へ
(応募者多数抽選) 所& 閩 福祉セン
ター ☎31-0609

福祉センター水浴訓練室 下半期開放スケジュール

【障がい者】火曜・午後1時30分～
/水曜(第4週除く)・午前9時15分
～/土曜・午後3時45分～
【障がい児】隔週土曜・午後0時30分～
【ぜんそく児】土曜・午後2時～
【高齢者】火・水・木・金・午前11時15分
～/水・木・金(隔週)午後1時15分～
※登録と予約が必要
申 火～土・午前9時～午後5時に下
記へ 所& 閩 福祉センター ☎31-0609

障がい児機能訓練事業 (水浴訓練)10月～3月

所 保健福祉センター 費 1回400
円(非課税世帯は無料) 申 9月12
日(月)必着で申込用紙(窓口・市
ホームページでダウンロード可)
を下記へ(応募多数抽 回
選) 閩 障がい福祉課 ☎ 38-2043

【ラッコ教室(集団)】
日 土・全10回)A組(未就学児)10月
15日～・午前11時30分～午後1時/
B組(小学校3年生以下)10月15日
～・午前9時30分～11時/C組(小学
校4年生以上)10月22日～・午前10
時～11時30分 人 身体障害者手帳や
療育手帳を持っている児童等(1～
18歳)・各5人程度(要保護者同伴
入水)
【ペンギン教室(個別)】
日 各日時開始(火・水・金・全10回)
10月18日～・19日～・25日～・26日
～・28日～(午後3時30分～・4時
～・4時30分～) 人 身体障害者手帳
や療育手帳を持っている児童等(1
歳～18歳)・15人(要保護者同伴)

子ども・子育て

これからの「働き方」セミナー

日 10月6日(木)午前10時～正午 内
男性の育児休業取得の重要性と働
きやすい職場づくりのヒント 人 企
業経営者・管理職・人事労務担当者・
興味のある人30人(先着順) 申 2次
元コードへ 所& 閩 男女
共同参画センター ☎38-
2023

タイムマネジメント講座



日 10月15日(土)午前10時～正午
内 子育て中で家事と仕事の両立
に悩む人を対象に、時間管理術を
学んで人生を豊かにするヒントを
得てもらいます 人 子育て中の人
先着15人(一時保育:0歳6カ月
以上の未就学児・300円・6人・要
予約) 申 10月6日(木)までに2次
元コードへ 所& 閩 男女
共同参画センター ☎38-
2023

児童センターの催し

所 & 閩 上宮川文化センター ☎22-
9229/FAX 22-1659(〒659-0061上宮
川町10-5)
【卓球ひろば】
日 9月22日(木)午後4時15分～
5時 人 小学生16人 申 5分前に会
場へ
【子育てママのリフレッシュ講座①】
日 9月27日(火)午前10時～11時
30分 人 子育て中の母10人 ※一時
保育(2歳以上) 費 200円 申 9月13
日午前9時30分から上記へ
【子育て講演会】
日 9月28日(水)午前10時～11時30
分 内 「パパもママも今日からほめ
る達人!」みんなが笑顔になるほ
め方・叱り方 人 保護者30人(一時保
育:2歳以上) 持 上履き・靴袋 申 9
月13日午前9時30分から上記へ

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
閩 問い合わせ

【★のびっこクラブ後期追加募集】
日 10月7日～令和5年2月3日・
(金)・午後4時～4時45分(全11回)
人 幼稚園児(年長)3人 費 1,100円
【★スキップクラブ後期追加募集】
日 10月7日～令和5年3月17日
(金)・午後4時15分～5時(全12回)
人 小学2年生7人 費 2,700円

申(★共通)9月16日までに教室名・
住所・氏名・電話番号・生年月日を
記入し、窓口かはがき・ファクスで
上宮川文化センターへ※応募多数
抽選、結果は9月末までに通知

講習・講座

普通救命講習

日 9月25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の取り扱い等※受講者へ
「修了証」を交付 人 中学生以上・市内
在住・在勤・在学の人・先着20人 申 23日
午後5時30分までに電話または下記
2次元コードへ※団体の
申し込みは随時受付 閩 消
防本部救急課 ☎32-2345

総合公園の園芸講習会

日&内 ①9月13日(火)午後1時30分
～3時「バラの育て方」②14日(水)
午前10時30分～正午「花育て名人
になろう4ハープ」③15日(木)午前
10時30分～正午「秋のお花のアレン
ジ」④19日(月)午前10時30分～正
午「風を感じる秋の寄せ植え」⑤22
日(木)午前10時30分～正午「楽しく
野菜を育てよう6」⑥23日(金)午
前10時30分～正午/午後1時30
分～3時「ドライアジサイのリー
ス」⑦25日(日)午前10時30分～
正午「ドライフラワーを楽しむ
スワッグ作り」⑧10月5日(水)午
前10時30分～正午「簡単!植木
鉢ドールづくり」 人 各15人 費 ②
⑤⑥500円③④⑦2,500円⑧1,800
円 持 筆記用具・持ち帰り用袋 申 ①④
9月12日②9月7日③9月8日
⑤9月15日⑥9月16日⑦9月23
日⑧9月28日・午後5時
までに電話・ファクス・
メールで総合公園へ(講

座名・住所・氏名・電話番号) 所&
閩 総合公園 ☎38-2103/FAX 25-2026/ 閩
ashiyasogo@mizuno.co.jp

Windows10 パソコン教室

日 10月19日・26日(水)①「ワードで
オリジナルはがき作り」午前10時
～正午②「女性のためのワード活用
講座」午後1時～3時 内 ①ワード
アートの技を学びオリジナルメッ
セージカードの作製②ワードを
使ったチラシや案内文書 人 各6人・
2回受講できる初心者 費 各1,000
円 持 筆記用具・受講票・受講料 ※常
設ノートパソコン使用・持ち込み不
可 申 10月3日までにはがきかファ
クスで下記へ(講座名・住所・氏名・
年齢・電話番号)※応募多数抽選・結
果ははがきで通知 所& 閩 上宮川文
化センター ☎22-9229/FAX 22-1659
(〒659-0061上宮川町10-5)

消費生活サポーター養成講座

日 10月15日・29日(土)午前10時～午
後3時 所 リードあしや 人 市内在住・
在勤で2日とも受講できる人・20人
申 9月16日までに申込書を持参・
郵送・ファクスで下記へ 閩
地域経済振興課 ☎38-
2179/FAX 38-2176

阪神青い鳥学級南支部尼崎教室

日 10月26日(水)・11月26日(土)・12
月12日(月) 所 尼崎市立立花南生涯
学習プラザ他 内 歴史講座・吹奏楽コ
ンサート・いけばな体験 人 16歳以上
の視覚障がい者 費 1,500円(いけば
なの実費) 申 9月16日までに電話・
ファクスで下記へ 閩 公民館 ☎35-
0700/FAX 31-4998

催し

図書館の催し

【①こどもの本の研究会
②おはなしの研究会】
日 ①9月14日(水)②9月28日(水)・
各午前10時30分～正午 内 ①絵本の
読み聞かせの実技・批評②ストー
リーテリング(昔話などのお話)の
実技・批評 人 各20人(子ども同伴不
可) 所& 閩 図書館 ☎31-2301