

## 女性のためのステップ相談 (女性活躍相談)

日・月・火・水・金曜・午前9時～午後5時30分(月のみ3時30分)内就労や起業に関する助言・情報提供所2次元コードか電話で下記へ申 & 問男女共同参画センター ☎38-2022



## 家庭児童相談(24時間)

【家庭児童相談 24時間】

日・月～金曜・午前9時～午後5時30分所保健福祉センター内児童虐待の通報、子育ての悩みや心配ごとの相談(妊婦も含む)問芦屋市子ども家庭総合支援室ホットライン ☎38-8993※上記以外の時間(電話相談のみ) ☎0798-45-5535

【全国共通ダイヤル】☎189

【心理相談(要予約)】

日3月2日・16日(木)午後2時～5時(1人45分)内子どもの悩みを臨床心理士に相談人18歳未満の子どもと子どもを持つ親(妊婦含む)問子ども家庭総合支援課 ☎31-0643

## DV相談室

日毎週月～金曜・午前9時～午後5時30分内配偶者等からの暴力の相談問芦屋市DV相談室 ☎38-9100

## 総合相談窓口

問社会福祉協議会 ☎31-0681

日毎週月～金曜・午前9時～午後5時30分(祝日除く)所保健福祉センター内生活に困っていることなど

【セブシオ出張相談】

日3月14日(火)午後2時～4時所セブンイレブン潮芦屋店内



## 住まいの相談

所 & 問都市計画課 ☎38-2109

【住宅相談】

日第1水曜・午前9時30分～11時30分内住宅やマンションの総合相談。Eメールや電話も可(1人50分)申2次元コードへ



【空家相談】

日第2月曜・午後1時～4時内市内に所有する空き家の維持管理・活用方法等の相談(1人1時間)申電話で上記へ

## 高齢者・福祉

### 社会福祉協議会の催し

【ワンコインサロン】

日 & 内 3月10日(金)ナンプレ/17日(金)マクラメ編み/24日(金)楽しい回想法・午前10時30分～所保健福祉センター 人60歳以上・各15人 費100円(別途要材料費)申3月1日(水)午前9時から電話で下記へ問社会福祉協議会 ☎32-525

【みんな集まれ!人形劇がはじまるよ】



日3月11日(土)午前10時30分～11時30分所保健福祉センター 人市内在住・在勤・60人申 & 問ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】

日3月18日(土)午後1時30分～3時30分所保健福祉センター内障がい者スポーツ種目の体験 人市内在住・在勤・在学 持飲み物・上靴申 & 問社会福祉協議会 ☎32-7525/スポーツ推進課 ☎22-7910

### 補装具巡回相談

日3月17日(金)午前9時～正午所尼崎市立身体障害者福祉センター 人身体障害者手帳所持または障害者総合支援法の対象疾病に該当する人で対象補装具の支給要件を満たす人申 & 問障がい福祉課 ☎38-2043

### ひだまりの会

日3月22日(水)午後3時～4時所保健福祉センター内中高齢のひきこもりの子を持つ親の情報交換 人10人問社会福祉協議会 ☎31-0681

### 寄ってカフェ

日3月24日(金)午後1時30分～4時所保健福祉センター内話じづらい悩みや心配事等の相談 人5人申当日直接会場へ問地域福祉課 ☎38-2040

### 介護予防教室

日3月29日(水)午前11時30分～午後0時30分内ウォーキングで健康増進 人65歳以上・支援者・先着20人持タオル・飲み物・上靴申3月1日(水)から下記へ所 & 問介護予防センター ☎31-0628

### フレイル予防事業参加者募集



日4月3日～令和6年1月31日(全2回・各回60分)内①口腔栄養コース②身体活動コースのいずれかを選択 人参加者の半数以上が65歳以上の市民で5～20人のグループ※会場は各自で確保 申3月1日(水)から下記へ問高齢介護課 ☎38-2024

### さわやか運動教室

日 & 内 ①4月3日～6月19日・毎週月曜・午後1時30分～3時(全12回)「脳を刺激(コオーディネーション運動)」②4月4日～6月20日・毎週火曜・午後1時30分～3時(全12回)「動作改善(ゆったりストレッチ)」③4月12日～6月28日・第2・4水曜・午後1時～2時30分(全6回)「簡単ストレッチ&筋トレ」所①②介護予防センター③朝日ヶ丘集会所 人市内在住65歳以上・①②各15人③10人(応募多数抽選)持タオル・飲み物・上靴(③筆記用具)申 & 問①②3月1日～3日に介護予防センター ☎31-0628へ③3月1日～15日に東山手高齢者生活支援センター ☎32-7552へ※前回受講者は参加できません※他会場と同時に参加できません

### さわやか体操教室

日 & 内 ①4月5日～6月21日・毎週水曜・午前10時～11時30分(全11回)「はつらつ教室(生活筋力向上)」②4月6日～6月22日・毎週木曜・午前10時～11時30分(全11回)「じっくり教室(転倒防止)」③4月6日～6月29日・毎週木曜・午前10時～11時30分/午後1時～2時30分(全12回)「椅子体操・簡単な筋トレ等」④4月7日～9月15日・第1・3金曜・午前10時～11時30分(全12回)「椅子体操・自力整体」⑤4月14日～9月22日・第2・4金曜・午後2時～3時30分(全12回)「椅子体操・自力整体」所①②④老人福祉会館③セントラルウェルネスクラブ芦屋(ラポルテ6階)⑤前田集会所 人65歳以上・各15人(応募多数抽選)持タオル・飲み物・上靴申 & 問①②3月1日～8日にシンコースポーツ ☎080-4377-6943へ③3月10日～15日にセントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

へ④⑤3月1日～15日に西山手高齢者生活支援センター ☎25-7681へ※前回受講者は参加できません※他会場と同時に参加できません

### さわやか音楽リズム教室

日4月5日～9月20日・第1・3水曜・午前10時～11時15分(全10回)内太鼓を叩いてリズムを楽しむ健康増進プログラム 人市内在住65歳以上・15人申3月6日～8日に下記へ問介護予防センター ☎31-0628

### さわやか水中ストレッチ

日①4月13日～6月29日・毎週木曜②4月14日～6月30日・毎週金曜③4月18日～6月27日・毎週火曜・午前9時15分～10時45分(各全11回) 人市内在住65歳以上・各10人申3月1日～10日(5日・6日除く)に下記へ所 & 問福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

### 障がい児機能訓練事業

#### (水浴訓練) 5月～9月

所保健福祉センター 費1回400円(非課税世帯は無料)申3月10日(金)必着で申込用紙(窓口・ホームページでダウンロード可)を下記へ(応募多数抽選)問障がい福祉課 ☎38-2043



【ラッコ教室(集団)】

日(土・全10回)A組(未就学児)5月6日～・午前11時30分～午後1時/B組(小学校3年生以下)5月6日～・午前9時30分～11時/C組(小学校4年生以上)5月13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歳～18歳)・各5人程度(要保護者同伴)

【ペンギン教室(個別)】

日各日時開始(火・水・金・全10回)5月9日～・10日～・12日～・16日～・17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)

### 福祉センター水浴訓練室

#### 上半期 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～金曜・午前11時15分～/水～金曜・午後1時15分～申要登録・要予約・火～土曜・午前9時～午後5時に下記へ所 & 問福祉センター ☎31-0609