

Living information

凡例…日日時(日程) 所会場・場所 内容 対象・定員 講師
 出演 費用(記載のない催しは無料) 持ち物 申し込み
 問い合わせ ※芦屋市の市外局番は(0797)です

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2月9日(金)ナンプレ/16日(金)そろばん教室・午前10時30分～
所保健福祉センター **人**60歳以上・各12人 **費**100円(別途要材料費) **申**2月1日(木)午前9時から電話で下記へ
問社会福祉協議会 ☎32-7525
【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】
日2月20日(火)午後1時30分～3時30分 **所**保健福祉センター **内**レクリエーション・フライングディスク・サウンドテーブルテニス・ボッチャなどの軽スポーツ体験とゲーム **人**市内在住・在勤・在学 **持**上靴・飲み物 **申**&**問**社会福祉協議会 ☎32-7525/スポーツ推進課 ☎22-7910

ひだまりの会

日2月22日(木)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

介護予防教室

日2月28日(水)午前11時30分～午後0時30分 **所**保健福祉センター **内**食事による高血圧対策(予防・改善)を考える **人**65歳以上・支援者・先着20人 **持**飲み物・タオル・上靴(必須) **申**2月1日～ **問**介護予防センター ☎31-0628

子ども・子育て

子どもの居場所「ひみつきち」

日&内2月2日(金)キッズヨガ/9日(金)笑いヨガ/16日(金)地震のお話・午後4時～6時 **人**各20人(大人も可) **所**&**問**高浜町ライフサポートステーション ☎23-1616

児童センターの催し

所&**問**児童センター ☎22-9229(〒659-0061上宮川町10-5)
【子育てフリー相談】
日2月2日・16日(金)・午前10時～11時30分 **内**児童厚生員と面談 **人**1日1組 **申**電話で上記へ
【卓球ひろば】
日2月22日(木)午後4時15分～5時 **人**小学生・先着16人 **持**飲み物 **申**&**問**当日5分前～上記で受付
【グッピークラブ体験ルーム】
日2月27日(火)午前10時～11時 **内**令和6年度第1期「グッピークラブ」に参加を予定している親子 **人**令和5年4月2日以降生まれと保護者・先着15組 **申**2月20日(火)午前9時30分から電話で上記へ
子育てお役立ち講座
日2月17日(土)午前10時～11時30分 **所**保健福祉センター **内**子育てとお金のセミナー **人**各市内在住・在勤25人・託児あり(要予約)5人 **申**&**問**ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

講習・講座

消費者セミナー

日2月13日(火)午後1時30分～3時 **所**リードあしや **内**インターネット取引等の注意点 **人**先着60人 **申**2月8日(木)までに2次元コード・Eメール・ファクスで下記へ **問**芦屋市消費者協会 **FAX**38-2176/**問**ashiyashohi@gmail.com

総合公園の園芸講習会



日&内①2月15日(木)午前10時30分～正午「スイセンのアレンジ」②18日(日)午前10時30分～正午「ユウカリとミモザのスワッグ作り」

③19日(月)午後1時30分～3時「早春の日だまりコンテナガーデン」④22日(木)午前10時30分～正午「楽しい野菜作り」⑤24日(土)午前10時30分～正午「球根花とお雛様のアレンジ」 **人**各先着15人 **費**①2,000円②⑤3,000円③2,500円④500円 **持**筆記用具・持ち帰り用袋 **申**開催の1週間前の午後5時までに講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、下記へ **所**&**問**総合公園 ☎38-2103/**FAX**25-2026/**問**ashiyasogo@mizuno.co.jp

普通救命講習

日2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・応急処置等※受講者へ「修了証」を交付 **人**中学生以上の市内在住・在勤・在学・先着20人 **申**23日(金)午後5時30分までに右記へ **問**消防本部救急課 ☎32-2345

テーピング・ピラティス講習会



日【テーピング講習会】①2月27日(火)【ピラティス講習会】②3月5日(火)③12日(火)各回午後2時～3時30分 **所**芦屋公園会議室 **内**正しいテーピング方法の習得と、ピラティスによってインナーマッスルを鍛え、ボディラインを整えます **人**①10人②③各6人(先着順) **費**各回1,000円①は別途教材費1,000円 **持**運動しやすい服装・水分補給用の水・タオル・ピラティス講習会にはヨガマットかバスタオル **申**2月1日(木)午前9時～開催日前日午後5時までに申込用紙(ホームページからダウンロード可)をファクスまたは窓口へ **問**芦屋公園有料公園施設芦屋公園テニスコート ☎34-8886/**FAX**34-8884

Windows10パソコン教室

日3月6日・13日(水)〈全2回〉①午前9時45分～11時45分②午後1時～3時 **内**ワード2016を使って自治会などで活用できるチラシ・案内文の作成 **人**2回受講でき、文字入力のできる市内在住の初心者(女性)・各6人 **費**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**2月14日(水)〈必着〉ではがきかファクスに、講座名・希望時間・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し下記へ(応募多数抽選・結果は2月末までにはがきで通知) **所**&**問**上宮川文化センター ☎22-9229/**FAX**22-1659(〒659-0061上宮川町10-5)

催し

リードあしやの催し



所&**問**リードあしや ☎26-6452/**FAX**26-6453/**問**aia@ashiyanpo.jp
【LeedCafe「おかん食堂プロジェクト」】
日2月3日(土)午前11時30分～午後3時 **内**安心安全な地産地消の食材を使ったランチで心身ともに健康に **費**1,500円
【LeedCafe「心も体もハレルヤごはん」】
日2月14日・28日(水)午前11時30分～午後3時 **内**米粉を使った身体と心に優しいご飯 **費**1,100円
【ふれあい「ジェンダー」カフェ】
日2月10日(土)午後1時30分～4時 **内**求められる「女らしさ」「男らしさ」など、ジェンダーに関するグループトークでスッキリしましょう **費**大人100円・子ども無料(飲み物・お菓子付き)
【ふれあい「ナルク」カフェ】
日2月24日(土)午後1時30～4時 **内**健康体操やおしゃべり会を通じて、会員と市民との交流を目指します **費**大人100円・子ども無料(飲み物・お菓子付き)・プログラム100円