

# 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

### さわやか体操教室

前回受講者は申し込み不可。他会場と同時参加不可(応募者多数抽選)  
**【①はつらつ教室②じっくり教室(要予約)】**  
**日**①10月4日～12月13日・毎週水曜②10月5日～12月21日・毎週木曜・午前10時～11時30分(全11回) **所**老人福祉会館 **人**65歳以上・各15人 **持**飲み物・タオル **申**9月1日～8日(午前9時～午後5時)に電話で下記へ **問**シンコースポーツ(株) ☎080-4377-6943  
**【足腰元気! 転ばん体操(要予約)】**  
**日**10月5日～12月14日・毎週木曜午前10時～11時30分(全10回) **人**65歳以上・12人 **持**飲み物・タオル・上履き **申**9月1日～5日(午前9時～午後5時)に電話で下記へ **所** & **問** アクティブライフ芦屋 ☎34-6500  
**【椅子体操等(要予約)】**  
**日**10月5日～12月21日・毎週木曜・午前10時～11時30分/午後1時～2時30分(全11回) **人**65歳以上・各15人 **持**飲み物・タオル・上履き **申**9月8日～13日(午前11時～午後6時)に電話で下記へ **所** & **問** セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525  
**【椅子体操・自力整体(要予約)】**  
**日**10月13日～令和6年3月22日・第2・4金曜・午後2時～3時30分(全12回) **所** 前田集会所 **人**65歳以上・15人 **持**飲み物・タオル・上履き **申**9月1日～13日(午前9時～午後5時)に電話で下記へ **問** 西山手高齢者生活支援センター ☎25-7681

### 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11日(月)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(応募者多数抽選) **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)10月14日～・午前11時30分～午後1時/B組(小学校3年生以下)10月14日～・午前9時30分～11時/C組(小学校4年生以上)10月21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3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10日～・11日～・13日～・17日～・18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 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～金曜・午前11時15分～/水～隔週金曜・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

## 子ども・子育て

### 児童センターの催し

**所** & **問** 上宮川文化センター ☎22-9229/FAX 22-1659(〒659-0061上宮川町10-5)  
**【子育てフリー相談】**  
**日** 9月1日・8日・22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  
**【子育てママのリフレッシュ講座①】**



**日** 9月26日(火)午前10時～11時30分 **内** 腰痛改善レッスン **人** 子育て中の母親先着12人※一時保育:1歳6カ月以上 **費** 200円 **申** 9月12日(火)午前9時30分から電話で上記へ  
**【のびっこクラブ後期追加募集】**  
**日** 10月6日～令和6年2月2日・毎週金曜・午後4時～4時45分 **内** 運動遊び **人** 幼稚園児(年長)4人 **費** 1,100円 **申** 9月19日(火)までに窓口・はがき・ファクスで教室名・住所・電話番号を上記へ。9月末までに郵送で結果を通知

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会

**日** & **内** ①9月12日(火)午後1時30分～3時「バラの育て方」②14日(木)午前10時30分～正午「楽しい野菜作り6」③18日(月・祝)午前10時30分～正午「秋の寄せ植え」④20日(水)午前10時30分～正午「始めよう庭作り花作り5」⑤21日(木)午前10時30分～正午「秋の花のアレンジ」⑥23日(土・祝)・⑦24日(日)午前10時30分～正午「ドライアジサイのリース」⑧30日(土)午前10時30分～正午「スワッグとポマンダー作り」⑨10月4日(水)午前10時30分～正午「花の絵を描いて花のことを知ろう」 **人** 各15人 **費** ②④⑨500円③⑧2,500円⑤2,000円⑥⑦600円 **持** 筆記用具・持ち帰り用袋 **申** 開催の1週間前の午後5時までに下記へ(①は9月11日(月)まで) **所** & **問** 総合公園 ☎38-2103/FAX 25-2026/ashiyasogo@mizuno.co.jp

### 介護離職を防ぐ! 介護と仕事の両立支援講座

**日** 9月30日(土)午前10時～11時30分 **内** 具体的な両立方法・環境の整え方 **人** 現在悩み中・今後に備えたい女性【会場】15人(一時保育あり・6人)【オンライン】15人(先着) **申** 9月1日(金)より申し込みフォームか電話で下記へ **所** & **問** 男女共同参画センター ☎38-2023

### Windows10 パソコン教室

**日** 10月18日・25日(水) ①午前9時45分～11時45分②午後1時～3時 **内** メッセージカードや年賀状のデザイン **人** 各6人・2回受講できる初心者 **費** 各1,000円 **持** 筆記用具・受講料 ※常設ノートパソコン使用・持ち込み不可 **申** 9月25日(月)必着(までにははがきかファクスで下記へ(講座名・希望時間・住所・氏名・年齢・電話番号)※応募者多数抽選・結果ははがきで通知) **所** & **問** 上宮川文化センター ☎22-9229/FAX 22-1659(〒659-0061上宮川町10-5)

### 若者相談センター「アサガオ」

**【「アサガオ」親の会】**  
**日** 9月10日(日)午前10時～11時30分 **人** 不登校・引きこもりの家族  
**【アサガオセミナー】**  
**内** 「自分を知ること 他人(ひと)を知ること」 **日** 9月16日・10月21日(土)午後2時～3時30分(片方のみ参加可) **申** & **所** & **問** 若者相談センター「アサガオ」 ☎22-5115/火～土・午前10時～正午・午後1時～4時

## 催し

### リードあしやの催し

**所** & **問** リードあしや ☎26-6452/FAX 26-6453 aia@ashianpo.jp  
**【ふれあい「さをり達に逢える」カフェ】**  
**日** 9月9日(土)午後1時30分～4時 **内** さをりの作品の販売・展示・体験 **費** 大人100円・子ども無料・飲み物お菓子付き  
**【日常を「ユニバーサルマナー」でつなぐ】**  
**日** 9月10日(日)午後1時～3時 **内** 「助け助けられる関係」を表す缶バッジ作り **人** 20人 **申** 2次元コード・ファクス・メールで上記へ  
**【ソーシャルナイトVol.16】**  
**日** 9月15日(金)午後6時30分～8時 **内** 外国人と学び合い、そして共創でまちづくりへ **人** 10人 **持** 名刺・筆記用具 **申** 2次元コード・ファクス・メールで上記へ  
**【ファシリテーション講座】**  
**日** 10月29日(日)午後2時～5時 **内** 体験「カチジュン」と会議運用のコツ **人** 20人 **申** 2次元コード・ファクス・メールで上記へ

### 下水道フェスタ



**日** 9月10日(日)午前10時～午後4時 **内** 体験・実験・下水処理場の見学を通して下水道にふれませんか? **人** 未就学児・小学生・保護者 **所** & **問** 下水道課 ☎38-2064