

Living information

高齢者・福祉

社会福祉協議会の催し

【スマホ講座】

日11月12日(木)午後1時30分～4時
所保健福祉センター 人50人 申
& 閩社会福祉協議会 ☎32-7539

【ワンコインサロン】

日&内11月13日(金)「ナンプレ」/20日(金)「マクラメ編み」/27日(金)「リース」・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11月2日(月)午前9時から電話で下記へ 閩社会福祉協議会 ☎32-7525



【認知症サポーターステップアップ講座】

日11月17日(火) 午前10時～11時30分 所保健福祉センター 人市内在住・在勤の認知症サポーター・先着15人 申&閩社会福祉協議会 ☎32-7525

【ボランティア養成講座】

日11月18日(水)午後1時30分～3時30分 所保健福祉センター 内要約筆記 人市内在住・在勤の人・先着10人 申&閩社会福祉協議会 ☎32-7525

【ストップ・ザ・無縁社会 地域フォーラム2020】

日11月21日(土)午後1時～3時30分 所ルナ・ホール 内福祉ボランティア学習6年間のあゆみほか 人200人 申&閩社会福祉協議会 ☎32-7530

【しょうがい者とのスポーツ交流ひろば】

日11月21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 申&閩社会福祉協議会 ☎32-7530/スポーツ推進課 ☎22-7910

【子育てお役立ち講座】

日11月28日(土)午前10時30分～正午 所保健福祉センター 内「発達障がい」ってなあに 人市内在住・在勤の人・15人(会員優先) 申&閩ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

【おしゃべりサロン】

日12月8日(火)午前10時～11時30分 所保健福祉センター 内アロマでマスクスプレー 人市内在住・在勤の人・15人(会員優先) 費600円 申&閩ファミリー・サポート・センター ☎25-0521

補装具巡回相談

日11月6日(金)午前9時～正午 所宝塚市総合福祉センター 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&閩障がい福祉課 ☎38-2043

寄ってカフェ

日11月20日(金)午後1時30分～4時 所ホザナ・カフェ(東芦屋町3-5芦屋清州プラザ1階) 人10人 申直接会場へ 閩地域福祉課 ☎38-2040

ひだまりの会

日11月25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どもを持つ親同士の情報交換や交流 人10人 閩社会福祉協議会 ☎31-0681

精道健康塾(フレイル予防)

日11月6日～1月22日(1月1日・8日除く)(毎週金・10回)午後1時30分～2時10分/午後2時20分～3時 所保健センター 内ジャズ・チアダンス講師による椅子を使ったリズム体操 人65歳以上・各7人 持お茶・動きやすい服装 申&閩精道高齢者生活支援センター ☎34-6711

講習・講座

家庭教育セミナー

＆ 芦P協人権学習委員会

日11月6日(金)午前10時～11時30分 所ルナ・ホール 内今なら、間に合う!“できる脳”を育む生活習慣・学習習慣 人150人 費500円 申当日直接会場へ 閩公民館 ☎35-0700

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

体育館・青少年センター講座

所&閩体育館・青少年センター ☎31-8228

【骨盤底筋体操教室】

日11月9日(月)①午後1時～2時 内ちよこっとモレの予防や改善体操 人18歳以上・15人 申窓口・電話で上記へ

【子ども栄養講座】

日11月14日(土)午後4時45分～5時45分 内年齢によって違う「今必要な栄養」のお話 人18歳以上・20人 申窓口・電話で上記へ

【予防医学講座】

日11月7日(土)午前10時～11時 人18歳以上・15人 申窓口・電話で上記へ

【ストレッチーズ】

日11月28日(土)午後1時30分～2時30分 人18歳以上・15人 費500円 持動きやすい服装 申窓口・電話で上記へ

【カポエイラエクササイズ】

日11月29日(日)午後4時～4時45分 人18歳以上・15人 費500円 申窓口・電話で上記へ

やさしい日本語研修

日11月13日(金)午後1時30分～4時30分 人20人 持筆記用具 申11月10日(火)までに下記へ 所&閩潮芦屋交流センター ☎25-0511

総合公園の園芸講習会



日&内①11月11日(水)「公園に花だんを作ろう」②12日(木)「育てて食べて楽しい野菜作り」③14日(土)「香るコニファーのツリー作り」④16日(月)・⑤22日(日)「公園の木の実で作るナチュラルリース」⑥22日(日)「落ち葉アートづくり」⑦26日(木)「ヒバのキャンドルスタンド作り」⑧29日(日)「クリスマスリース」 人各15人 費①②500円③2,500円④

⑤⑦1,000円⑥無料⑧2,000円 持筆記用具・持ち帰り用袋 申各講座開催日の1週間前⑥のみ20日に下記へ 所&閩総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/✉ashiyasogo@mizuno.co.jp

女性の健康セミナー

日&内11月19日(木)「30～40代向け・いきいきカラダの作り方・これからの備え」午前10時～11時30分「40～60代向け～いきいきカラダの作り方・もっと元気に」午後1時30分～3時 人各20人※一時保育:0歳6ヵ月以上未就学児・1人300円・3人 申11月16日(月)までに下記へ 所&閩男女共同参画センター ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp

普通救命講習

日11月22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 人中学生以上の市内在住・在勤・在学・先着20人※団体は随時受付 申20日(金)午後5時30分までに電話で下記へ 閩消防本部救急課 ☎32-2345

女性活躍講座

日①11月28日(土)午前10時～11時30分「家でも職場でもスムーズに伝える!欲ばり人生を叶えるコミュニケーション術」②12月5日(土)午前10時～11時30分「新たな働き方に対応する!Zoom基礎講座」 人①20人(パートナー同伴可)②15人(一時保育あり:0歳6ヵ月以上の未就学児・1人300円・3人) 申11月13日(金)までにメールで下記へ 所&閩男女共同参画センター ☎38-2023/✉josei-ce@city.ashiya.lg.jp



おひとりさまの 老後対策セミナー

日&内11月24日(火)【講演会】午後1時30分～2時45分【相談会】2