

# Living information

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  
**問**問い合わせ

## 高齢者・福祉

### さわやか運動教室

同一教室を前回受講された人は申込み不可。他会場のさわやか運動教室と同時参加不可

**【セントラルウェルネスクラブ芦屋】**  
**日**令和4年1月6日～3月24日(木・12回) 午前10時～11時30分/午後1時～2時30分**内**椅子体操・脳のリフレッシュ体操ほか**人**65歳以上・各15人**持**飲み物・タオル・上履き**申**12月10日～15日午前10時～午後6時に電話で下記へ(初めての人優先、応募多数抽選)**所**&**問**セントラルウェルネスクラブ芦屋 ☎38-2525

### 【老人福祉会館】

**日**&**内**①令和4年1月12日～3月30日(水・11回)午前10時～11時30分/はつらつ教室②1月13日～3月31日(木・11回)午前10時～11時30分/じっくり教室(転倒予防)**所**老人福祉会館**人**65歳以上・各15人(初めての人優先、医師に運動を制限されている人は参加不可)**持**飲み物・タオル**申**12月1日～8日に下記へ(応募多数抽選)**問**シンコースポーツ ☎080-4377-6943

### 【介護予防センター】

**日**&**内**①令和4年1月17日～3月28日(月・10回)午後1時30分～3時/脳を刺激(コーディネーション運動)②1月11日～3月22日(火・11回)午後1時30分～3時/動作改善(ゆったりストレッチ)**人**65歳以上・各15人(初めての人優先、医師に運動を制限されている人は参加不可)**持**飲み物・タオル・上履き**申**12月1日～3日に下記へ(応募多数抽選)**所**&**問**介護予防センター ☎31-0628

### さわやか水中ストレッチ

**日**令和4年1月18日～(毎週火・11回)1月13日～(毎週木・11回)/1月7日～(毎週金・11回) 午前9時15分～10時45分**人**水中運動が可能な65歳以上・各5人(介護認定を受けている人は、要介助者) **申**12月1日～10日(火～土・午前9時～午後5時)に下記へ(応募多数抽選) **所**&**問**福祉センター水浴訓練室 ☎31-0609

## 子ども・子育て

### 子どもの居場所「ひみつきち」



**日**&**内**12月3日(金)「バルーンアート」・17日(金)「宇宙のひみつにチャレンジ」午後4時～6時**所**高浜町ライフサポートステーション**人**20人(大人の参加可)**問**地域福祉課 ☎38-2040

### 児童センターの催し

**所**&**問**上宮川文化センター ☎22-9229/FAX22-1659/〒659-0061上宮川町10-5

#### 【学習ルーム】

**日**12月1日・8日・15日(水)午後3時～5時(受付:午後4時30分まで)**人**小学生6人**申**当日、窓口で受付**【子育てフリー相談】**

**日**12月14日(火)午前10時～11時30分**内**児童厚生員との個人面談(1日1組)※子ども同伴可**申**電話で上記へ

#### 【第3期グッピークラブ】

**日**令和4年1月11日～3月15日(火・6回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**ふれあい遊び、ベビーマッサージ体操、絵本**人**令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれと保護者・各8組

#### 【第3期こぐまクラブ】

**日**令和4年1月12日～3月16日(水・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**親子で歌遊び、厚生員と遊ぶ**人**平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれと保護者・各8組

#### 【第4期うさぎクラブ】

**日**令和2年1月13日～3月17日(木・9回)①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分**内**自由遊び、体操、絵本**人**平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれと保護者・各8組

### 【第3期きりんクラブ】

**日**令和4年1月14日～3月18日(金・9回)午前10時～11時**内**親子で造形、ふれあい遊びの日と子どもと厚生員で遊ぶ日**人**平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれと保護者8組**申**12月10日までに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を記入し、窓口・はがき・ファクスで上宮川文化センターへ(応募多数抽選・12月末までに通知)

### 子ども手話教室

**日**12月23日(木)午後2時～4時**所**福祉センター**人**市内在住小学4・5・6年生・15人(要予約)**問**社会福祉協議会ボランティア活動センター ☎32-7525

## 講習・講座

### 総合公園の園芸講習会

**日**&**内**①12月7日(火)午後1時30分～3時「バラの育て方」②13日(月)午後1時30分～3時「葉ボタンが主役、おしゃれな寄せ植え」③16日(木)午前10時30分～正午「盆栽風お正月寄せ植え」④19日(日)午前10時30分～正午「お正月飾り」⑤20日(月)午後1時30分～3時「新年を飾る寄せ植え」⑥25日(土)午前10時30分～正午「シンビジウムの寄せ植え」⑦26日(日)午前10時30分～正午「シンビジウムの寄せ植え」**人**各15人**費**①無料②③2,500円④2,000円⑤⑥⑦3,000円**持**筆記用具・持ち帰り用袋**申**①前日②～⑦開催の1週間前の午後5時までに下記へ**所**&**問**総合公園 ☎38-2103/FAX25-2026/✉ashiyasogo@mizuno.co.jp

### ウェルネスセミナー

**日**12月12日(日)午前10時～11時30分**所**体育館・青少年センター**内**サイバー空間に潜む危険性**人**30人**申**12月10日までに申込用紙かはがきで下記へ**問**芦屋市レクリエーションスポーツ協会事務局(スポーツ推進課内) ☎22-7910/FAX22-1633/✉sport@city.ashiya.lg.jp/〒659-0072川西町15-3

### パソコン教室

**日**&**内**令和4年1月12日・14日・19日・21日・26日(全5回)①午前10時～正午・作って覚える!ワードの基礎②午後1時～3時・作って覚える!エクセルの基礎**人**文字入力可能な市内在住の初心者・各6人**費**2,500円**持**筆記用具・受講票・受講料**申**12月20日必着で、はがきかファクスに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し下記へ(結果ははがきで通知)**所**&**問**上宮川文化センター ☎22-9229/FAX22-1659/〒659-0061上宮川町10-5

### 生活支援型訪問サービス従事者研修

**日**【1日目】令和4年1月24日(月)午前9時～午後5時10分【2日目】25日(火)午前9時30分～午後3時35分(両日受講が必須)**所**シルバー人材センター**内**介護予防・認知症・生活援助の基礎知識等**人**先着20人**申**12月16日～1月12日に申込用紙をシルバー人材センターFAX31-9223/〒659-0062宮塚町2-2へ※申込用紙はシルバー人材センター、下記で配布(市ホームページでもダウンロード可)**問**地域福祉課 ☎38-2040

## 催し

### 図書館の催し

**所**&**申**&**問**図書館 ☎31-2301

#### 【えほんの会】

**日**12月4日・11日(土)午後2時～2時30分**内**絵本の読み聞かせ**人**3歳以上・10人(途中参加不可)**【こどもおはなしの会】**

**日**12月25日(土)午後2時～2時30分**内**おはなしや絵本の読み聞かせ**人**小学1年生以上・10人(途中参加不可)

**【打出分室・こどもおはなしの会】**  
**日**12月11日(土)午後3時～3時30分**所**打出教育文化センター**内**絵本の読み聞かせ**人**3歳以上・10人(途中参加不可)※保護者の参加可

#### 【こどもの本の研究会】

**日**12月8日(水)午前10時30分～正午**内**えほんの読み聞かせの実技・

