

あまで生きる あまで育つ

あまで生きる

あまで育つ



あまがさき市民マラソン大会 スポーツ

六甲の山並みや武庫川の自然を眺めながら、みんなで家族で、駆け抜けてみませんか。

■ 市民 ☉ 平成27年1月25日(日)
 □ 武庫川河川敷ランニングコース(尼崎市側) ■ 1.5km 1,000人 3km 500人 5km 500人 10km 1,000人 計3,000人 ¥ [申込料]1.5km 300円 小学生以下200円 3km 500円 5km 500円 10km 700円

♪ スポーツ振興課
6489-6752



あまがさき市民ウォーク スポーツ

市内の史跡や自然を家族や友人と訪ね歩き、チェックポイントでスタンプを押しながら「ふるさと尼崎」を再発見しましょう。

■ 市民 ☉ 平成26年12月7日(日)
 □ 大庄地区
 ■ のんびりコース500人 がんばりコース 500人 計 1,000人
 ¥ [参加料] 100円(傷害保険代)

♪ スポーツ振興課
6489-6752

ヘルスアップ尼崎 戦略事業フォーラム 健康

健診の結果の活用術を聞くことができます。生活習慣を見直すきっかけに是非お越し下さい。

講演会・リレートーク等
 ■ 市民 ☉ 3月頃
 □ 未定 ■ 300人
 ¥ 無料

♪ ヘルスアップ戦略担当
6489-6621



健康づくり推進員 養成講座 市民健康増進スクール 健康

地域で健康づくりの実践活動を行うボランティアの養成講座で、健康について食事や運動を中心に学びます。食と運動のサポーター養成講座 食と運動の実践講座

■ 成人 ☉ 9月~11月各5回
 □ 武庫支所及び保健所
 ■ 50人 ¥ 無料

♪ 健康増進課
4869-3053

健康づくり推進員 養成講座 歯ッピースクラブ 健康

「白い歯って本当にいいの」「歯ぐきの再生って」など、歯やお口のなぜだろを気軽に学びます。お口の健康サポーター養成講座 歯や口腔の健康づくりに関する講座

■ 成人 ☉ 7月~2月計8回
 □ 保健所
 ■ 15人 ¥ 無料

♪ 健康増進課
4869-3053

名称	内容	日時	場所	対象	定員	参加費	問い合わせ先
スポーツのまち尼崎フェスティバル	体育の日にお子様からご高齢の方まで幅広くご参加いただけるスポーツイベントです。	平成26年10月13日(月)	尼崎市記念公園体育館周辺	市民	コーナーによって異なります	無料	スポーツ振興課 6489-6752
生涯スポーツサービスシステム事業「月例行事」	体力づくりのため軽スポーツを楽しむ、いつまでも若さと健康を保ちましょう。	市ホームページをご覧ください	市ホームページをご覧ください	市民	市ホームページをご覧ください	各コース、傷害保険料100円(史跡めぐりのみ 150円)	
さわやか地域スポーツ活動	スポーツ推進委員がベタンクやグラウンド・ゴルフの実技指導を行っています。	市ホームページをご覧ください	市内8ヶ所の公園	市民	なし	無料	

こどものための“あまらぶ”ワークショップ 子ども・子育て

市内企業や団体による子ども向けワークショップイベントです!たくさん遊んで、作って、楽しもう!

■ 未定
 ☉ 未定
 □ 未定
 ■ 未定 ¥ 無料(一部材料費要)

♪ 都市魅力創造発信課
6489-6385

児童虐待防止活動 むこっ子CAP ワークショップ 子ども・子育て

自分を守るために何ができるかを子ども達自身が学びます。

子どもCAPワークショップ
 ■ 小学生・就学前児
 ☉ 未定
 □ 未定
 ■ 未定 ¥ 無料

♪ 武庫地域振興センター
6431-7884

児童虐待防止活動 武庫地区小学校連合育友会 保護者対象CAPワークショップ 子ども・子育て

子ども達一人ひとりを大切にするため、大人は何ができるかを一緒に考えましょう。

大人CAPワークショップ
 ■ 小中学校の児童をもつ保護者
 ☉ ①11月28日(金)②12月10日(水)
 □ ①武庫支所②武庫庄小学校
 ■ ①のみ80人程 ¥ 無料

♪ 武庫地域振興センター
6431-7884

児童虐待防止活動 親子で学ぼう! CAPワークショップ 子ども・子育て

子どもの人権を尊重するため、日常の関わり方などを親子で学びましょう。子どもと親の共同CAPワークショップ

■ 小・中学生及びその保護者
 ☉ 1月24日(土)
 □ 未定
 ■ 30人
 ¥ 無料

♪ 武庫地域振興センター
6431-7884



あつまれ!パパ男子! 子ども・子育て
「パパとつくて遊ぼう!変身ごっこ」
 父親って何をすればいいのだろう。まずは子どもと楽しく遊んでみよう。
 工作講座
 ■子育てにかかわる男性保護者(祖父との参加も可能)とその家族
 ◎ 9月27日(土)
 □ 武庫地区会館
 ■ 20組程度 ￥500円
 / 武庫地域振興センター
6431-7884 **MAP/28**

あつまれ!パパ男子! 子ども・子育て
「パパと子どもの楽しく運動」
 父親の笑顔が地域を変える。パパ友をつくって楽しく子育てしましょう。
 親子のふれあいとパパ友のすすめ(ミニ講座)
 ■子育てにかかわる男性保護者(祖父との参加も可能)とその家族
 ◎ 2月28日(土)
 □ 武庫地区会館
 ■ 20組程度 ￥500円
 / 武庫地域振興センター
6431-7884 **MAP/28**

青少年支援スタッフ 子ども・子育て
研修
 尼崎の子どもたちをもっと笑顔にするために、一人ひとりができることから始めてみませんか?(支援スタッフ募集中)
 ■ 市民
 ◎ 平成27年2月21日(土)
 □ 青少年センター
 ■ 市民約50人
 ￥ 無料
 / 青少年課
6429-3020 **MAP/19**



休日版パパのための 子ども・子育て
マタニティセミナー
 パパになるあなたへ、妊婦体験や育児体験、交流会を通じて、出産、育児について学びます。
 体験型交流会
 ■ 市内在住の妊婦とそのパートナー
 ◎ 11月
 □ すこやかプラザ
 ■ 30組
 ￥ 無料
 / 健康増進課
4869-3053 **MAP/24**



食育フェア2014 子ども・子育て
尼崎市学校給食展
 パネル展示やクイズを通して、「食」「給食」について楽しく学んでみませんか?
 心と体を育てる学校給食
 ■ どなたでも
 ◎ 10月17日(金) 18日(土)
 □ ベイコム総合体育館研修室
 ■ なし
 ￥ 無料
 / 学校保健課
6489-6741

あまで育つ

名称	内容	日時	場所/MAP番号	対象	定員	参加費	問い合わせ先	
子ども子育て	ウェルカムそのつ子フェスティバル	・園田地区の事業所や子育て支援団体の紹介 ・子育て情報の提供 情報誌「ウェルカムブック」の配布	12月13日(土)	尼崎市立園田公民館 MAP/30	園田地区に転居及び在住の子育て世代とその家族	未定	未定	園田地域振興センター 6491-2361
	サイエンスショー	“あつど”驚く実験の数々を見て・触れて・学ぼう!「科学っておもしろい!あなたも体験してみませんか?」	9月21日(日) 1日2回実施各1時間程度 11月16日(日) 1日2回実施各1時間程度	青少年センター研修室 MAP/19 青少年センター体育館 MAP/19	小学1~3年生 小学4~中学生 小学1~3年生 小学4~中学生	各100人程度 各200人程度	無料	青少年課 6429-3020
	チャレンジサイエンス	科学の不思議や楽しさを体験しよう!楽しい科学実験にチャレンジしませんか?	10月18日(土)、12月6日(土) 10:00~15:00 1日5回実施	青少年センター MAP/19	市内在住小学生	各回40人程度		

美方高原自然の家

内容	日時	対象	定員	参加費
体験型 田舎体験(日帰り) そば打ち体験	9月21日(日)9:00~14:00	親子一般	20人	3,000円
体験型 田舎体験(日帰り) 大根ひきとこんにやくづくり	10月26日(日)9:00~14:00			
体験型 みかたの森のようちえん(日帰り)	9月7日(日)・10月5日(日)・11月9日(日)・3月7日(土)~8日(日) ※1泊2日	就学前の子どもとその家族	各回30人	各回1,500円/人、※1泊2日のみ 大人8,500円、子ども6,500円

尼崎市立美方高原自然の家
 公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会
 〒667-1532
 兵庫県美方郡香美町小代区新屋1432-35
 TEL:0796-97-3600 FAX:0796-97-3602
 MAIL: info@obs-mikata.org
 さまざまな講座、事業はお問い合わせください。

青少年いこいの家

内容	日時	対象	定員	参加費
体験型 紅葉・ハイキング(日帰り)	11月22日(土)	市民等	40人	大人500円 小人300円 (小学生以下)3歳以下50円(保険料のみ)
体験型 餅つき&竹細工(館内泊)	12月20日(土)・21日(日)	市民等	60人	大人3,500円 小人2,500円 (小学生以下)3歳以下169円(保険料のみ)

尼崎市立青少年いこいの家
 公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団
 兵庫県川辺郡猪名川町万善字東山6-1
 TEL:072-768-0614
 FAX:072-768-0614
 MAIL: ikoinoie@aspf.or.jp
 さまざまな講座、事業はお問い合わせください。



老人福祉センター 地区会館

老人福祉センター

地区会館

名称	内容	日時	場所/MAP番号	対象	定員	参加費	問い合わせ先
みんな来てんか! ゲーム&そんぐ	ワイワイガヤガヤ楽しいゲーム! そして一緒に歌いましょう!	月1回 13:30~15:30	総合老人福祉 センター 1階ロビー MAP/5		100人		総合老人福祉 センター 6489-1112
ふれあい交流会	園児交流会 地域の保育所・中学校等と高齢者が、 音楽や踊りを通じて楽しくふれあう交 流会	9月・3月 13:00~14:30	鶴の巣園 多目的室 MAP/32	60歳以上 の方	50人	無料	鶴の巣園 6491-1085
	初笑い大会 地域の高齢者を対象に、ゲーム等を通 じて交流を図り、一年を笑顔で過ごす ための催し。	1月 10:00~11:30			50人		
みんなの体操	ひとりて体操を続けるのは難しい…。 千代木園の仲間と一緒に体を動かしま しょう!	毎日 ①9:30~9:40 ②9:50~10:00	①千代木園2階大広間 ②3階ロビー MAP/14		各20人		千代木園 6417-9162
ボラとび プチ・ボランティア 講座	高齢者のためのボランティア入門講 座。手話での初歩的な日常会話を学び 聴覚障がい者への理解を深めます。	1~2月 13:30~15:00	福喜園 サークル室 MAP/27		15人		福喜園 6436-6230
お元氣隊派遣事業	高齢者自らの経験や特技を生かし、地 域でボランティア活動を実践! 社会と 関る高齢者はいきいきとしています。	随時	未定		未定		ワークセンター 和楽園 6488-2485
傾聴ボランティア養成講座	よき「話し相手」を目指して! 傾聴ボラ ンティアは「聴く」援助活動。気持ちが落 ち着く、考えが整う、生きる力が湧くな どの効果が期待されます。	1~2月 指定金曜日	ワークセンター和楽 園 MAP/7		20人		
所在地・連絡先							
<ul style="list-style-type: none"> 総合老人福祉センター 鶴の巣園 千代木園 福喜園 ワークセンター和楽園 		〒660-0892 尼崎市東難波町4-9-25 〒661-0953 尼崎市東園田町6-91-2 〒660-0064 尼崎市稲葉荘2-24-5 〒661-0033 尼崎市南武庫之荘1-7-20 〒660-0828 尼崎市東大物町1-1-3	電話：6489-1112 電話：6491-1085 電話：6417-9162 電話：6436-6230 電話：6488-2485	さまざまな講座、事業がございます。 くわしくは施設まで お問い合わせください。			

名称	内容	日時	場所/MAP番号	対象	定員	参加費	問い合わせ先
カラダにやさしい料理塾	低カロリーでヘルシーな家庭料理の調理 と試食。参加者同士また講師との歓談で 交流を深める。 講師:今村直江さん	11月23日(日)・ 3月22日(日)	小田地区会館 MAP/8	小学校4年生 以上の方	16人	800円	小田地区会館 6488-2574
チャレンジスクール	専門の先生のもとで、お絵かきや工作を 通じて豊かな感性や創造力を育ててみま せんか?	毎週水曜日・ 毎週金曜日 15:30~17:00 第3・4土曜日 10:00~12:00	大庄地区会館 MAP/15	幼児・小学生	いずれも 15人	(教材費) 各曜日 1ヶ月 1,000円	大庄地区会館 6419-3667
男の土曜塾	男性が家庭や地域で居場所を見つける ための応援をします。ヒントを見つけま しょう。	9月27日(土) 13:30~16:00	園田地区会館 MAP/33	50歳以上の 男性	20人	500円	園田地区会館 6493-0140
パパ&ママとこどもの虫ムシ 講座	虫がこわい! 気持ち悪い! 虫の生態を 学んで虫好きになって。虫博士になろう!	12月14日(日) 13:30~15:00		3歳以上	20人	300円	
所在地・連絡先							
<ul style="list-style-type: none"> 小田地区会館 (管理運営 尼崎市美化推進企業組合) 大庄地区会館 (管理運営 大庄地区婦人連絡協議会) 園田地区会館 (管理運営 尼崎中高年事業株式会社) 		〒660-0803 尼崎市長洲本通1-15-38 〒660-0073 尼崎市菜切山町16-1 〒661-0953 尼崎市東園田町4-12-4	電話：6488-2574 電話：6419-3667 電話：6493-0140	さまざまな講座、事業がございます。 くわしくは施設まで お問い合わせください。			

心と体のリラクゼーション法

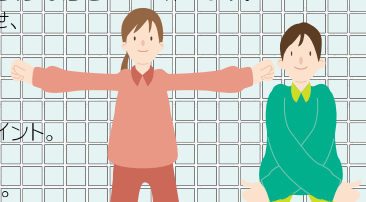
リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほくしてみよう。

口を軽くあけて、ハアーとため息をついてください。苦しくならな
い程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。

息を吸うのは自然にまかせ、
吸ったら、
またハアーと吐いて休む、
といつのを繰り返します。

吐く息に集中するのがポイント。
気分が落ち着くまで
何回でもやってみましょう。



9 掲載内容は変更となる場合がありますのでご了承ください。