



中央地区 イベントカレンダー

4月～5月

料金表示のないものは無料です



モルック&DJチャレンジ

4/5(土) 10:00～13:00
場所:中央南生涯学習プラザ
定員:DJ体験は先着各回6人
(10:30～、11:00～)
申込:DJ体験は必要(3/5～)



キャンペーン講座 キッズダンス体験講座

4/5(土)、4/12(土)
11:00～11:55
場所:中央北生涯学習プラザ
対象:4歳から小学3年生
定員:先着10人
申込:必要(3/12～)



毎月10日は 中央おしゃべりデー

4/10(木)、5/10(土)
14:00～15:30
4月:出屋敷駅北緑地
(雨天の場合、リベル出屋敷内会議室)
5月:西難波福祉会館
申込:不要
内容:やってみたい企画やイベントの相談、
仲間集め、情報交換など

問合せ:尼崎市中央地域課

尼崎市東難波町2丁目14-1(梅プラザ内)

平日:9:00～17:30

☎06-6482-1760

FAX:06-6489-9300

梅プラザにこここひろば

4/17(木)、5/15(木)
10:00～11:30
場所:梅プラザ
対象:2歳以下の子どもと保護者
定員:先着30人(子ども)
申込:不要
内容:4月:こどもの日に向けた工作
5月:新聞遊び



詳細は市のホームページで
確認を



「あなたの好きな中央地区フォトコンテスト」表彰式&作品展示



優秀賞「尼崎城に見守られ」
撮影:よしだようこさん



優秀賞「阪神電鉄旧尼崎発電所」
撮影:tm_hsi_igさん



「あなたの好きな中央地区フォトコンテスト」
入選者の皆さん

中央地区の魅力たっぷり



インスタやってます!

中央地域課では、Instagramで中央地区や梅プラザ、サンシビック尼崎などの情報を
ほぼ毎日発信しています!
フォローして、「#あまの中央」を付けて投稿いただくと、リポストするかも(^^)／



Instagram

第23号

2025年3月

中央ぶらぶら通信

発行 尼崎市中央地域課
電話 06-6482-1760
FAX 06-6489-9300



本庁会主催 尼崎市あなたの好きな中央地区フォトコンテスト
最優秀賞 「異国のよう庄下川」 撮影: nsp_jack さん

第23号の見どころは?

- ・地域担当職員による福祉会館利用者の取材報告
- ・中央北・南生涯学習プラザ登録グループご紹介
となっています♪



回
覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

地域担当職員が福祉会館におじゃまして～す



難波の梅小学校区

難波の梅小学校区の「こんな使い方もある！」福祉会館の利用をご紹介します！

西難波福祉会館

「仙寿会 老人クラブ 第23回お誕生日会」

お誕生日会は1年に3回開催されていて、この日は1月～4月のお誕生日の方をみんなでお祝いされました。お誕生日の歌に自分の名前が入り少し照れくさそうな様子でしたが、何歳になってもお祝いしてもらう事ってやっぱりうれしいですね。



～笑いは健康のもと・楽しみは元気のもと、元氣はありがたい！～

健康が一番！ということで、美味しいお弁当を食べながらお喋りをし、体を動かすマグダーツ、少し頭を使った“ことわざクイズ”をみんなでした。「少し難しめ」という事でしたが、私にとっては難易度高めの“ことわざクイズ”で、大変勉強になりました。

23回も続くこのすてきな会。皆さんもお友達、サークルなどの仲間たちと一緒にいかがでしょうか。

東難波宮前福祉会館 「毎月第2・4金曜日は、フラの会」

毎月第2・4金曜日に開催されているフラの会にお邪魔してきました。この会は10年以上も続いている会になります。初期は講師の先生の指導の下、たくさんの生徒さんがおられましたが、現在は6人とのことです。

この日は、約30分・7曲分を踊られていました。フラダンスは、視覚的な表現を通じて感情やメッセージを伝える文化で、歌詞に合わせた振り付けがとても素敵でした。



難波の梅小学校区担当
うら

その後は、皆さんが持ち寄ったお菓子や手作りの杏仁豆腐、お餅でお茶会をしました。皆さん気さくでパワフルで楽しく過ごさせていただきました。

ここ東難波宮前福祉会館は、約47㎡の広いホールがあるので、会議やダンス、ヨガなどの練習も余裕を持てます。地区外からの使用もできますので、ぜひご利用ください。

難波小学校区

難波小学校区エリアの福祉会館で活動しているグループをいくつかご紹介します。

中難波福祉会館



●中難波婦人会踊りの会

内容:民謡で踊りの練習

日時:第2・4月曜日と

月1回日曜日13:30～15:30

費用:月2,000円

写真撮影時、一瞬で
ピタッとポーズが
決まったのは
感動しました



●尼崎マジック愛好会

内容:高齢者介護施設(デイサービス)などを訪問し、マジックショーを楽しんでいただく

日時:第1・3水曜日13:30～15:30

費用:1回500円

現在、生徒募集中
(初心者・高齢者大歓迎)



●松月和裁倶楽部

内容:好きな着物の縫製

日時:毎週月曜日14:00～17:00
(休日はなし)

費用:月5,000円

楽しく、仲良く
活動しています

東難波福祉会館



●歌謡レッスン

内容:演歌の新曲を覚えて歌う

日時:第1・3月・火曜日

13:00～16:00

費用:月2,500円

無料歌謡レッスンを開催します/
楽しく歌って元気に長寿。歌は認知症
予防の妙薬です。お誘い合わせてどうぞ。

◇4月16日(水) 13:00～15:00

◇会場・東難波福祉会館

歌謡曲の新曲を覚えませう。

定員30名(予約不可・当日先着順)

マスク、飲み物持参。当日体温36.8度
以上の方は参加をご遠慮願います。



●カラオケ同好会

内容:新曲から昔の曲などを歌う

日時:第4水曜日13:00～15:30

費用:月200円

年2回はお弁当を食べて、
お楽しみ会を開催。歌が好きな人
はどうぞお越しください



●ソフトヨガ

内容:先生をお招きしてヨガ体操

日時:毎週金曜日10:00～11:00

費用:1回300円

和気あいあいと
楽しく活動して
います



難波小学校区担当
かねだ



地域担当職員が福祉会館におじゃましま～す



竹谷小学校区

【南竹谷2・3町会福祉会館 書道教室】



南竹谷2・3町会福祉会館で開かれている書道教室取材させていただきました！

こちらの書道教室は大人が2人、高校生が1人、中学生2人とこじんまりしていますが、その分アットホームさを感じました。多世代が同じ時間に書くので、自然と交流も生まれ、「あの子は吹奏楽部でね」とお互いのことを知っている関係性が素敵だと思いました。

この会館で長く書道教室をされているわけではなく、十間の交差点近くの、播州信用金庫がある位置に以前は「あまもく」という大きな家具屋さんがあり、その中にあったカルチャースクールで教えておられたそうです。あまもくがなくなった後は、労働福祉会館へ。労働福祉会館がなくなる際に、今もいらっしゃる生徒さんの紹介で南竹谷2・3町会福祉会館へ移られたそうです。

カルチャースクール時代からずーっと通われている方もいらっしゃる、先生のお人柄と技術なんですよね^^
せわしない現代、静かに書道と向き合う時間を、みなさんも過ごしてみませんか？

日時：第1・3火曜日17:30～20:30(この中で自由) 月謝：一般月4,000円、小・中学生3,000円+別途会誌代

【南出屋敷福祉会館 南出屋敷スマイルサロン】



南出屋敷スマイルサロンは、元々この場所で老人給食をされていたのですが、解散されたため、ボランティアグループが引き継いで形を変えて運営されています。数名のスタッフさんでコーヒーやお菓子の準備、片付けをされています。回覧も使わず、会館にチラシを貼っているだけで、口コミで広がり毎回20人近く来られるそうです。

13:30～14:00まではみんなでお喋りタイム、14:00からはゲストの時間で、取材の時は「尼崎マジック愛好会」の大内さんが披露するマジックに、笑いあり驚きありの充実した1時間でした。ゲストがいない時は引き続きお喋りや輪投げをして楽しまれているそうです。

こちらのサロンはよくゲストを呼ばれているなと思っていましたが、代表の今井さんの繋がりだけではなく、参加者の繋がりも多いようで、みんなで作られているサロンなんだなとほっこりしました。参加されている方はみなさん元気なので、月1回2時間でも楽しい時間が過ごせる憩いの場、大切ですね！

日時：第3土曜日13:30～15:30 参加費：大人50円、子ども無料 どなたでも参加可能



竹谷小学校区担当
くきの

明城小学校区

明城小学校区のいきいき百歳体操を取材してきました！

【大物会館 大物ことぶき会】

大物会館で活動している「大物ことぶき会」のいきいき百歳体操にお邪魔してきました。

「大物ことぶき会」は、活動開始から9年目を迎え、現在19人のメンバーで活動されています。活動メンバーは、開始当初からの方が多く、和気あいあいと体操に励んでおられました。

メンバーの方にお話を聞くと「継続は力なりで続けることで元気になる」とや「みんなに会えるのが楽しみで来ている」、「ひきこもりの方が体操に来ることで見守りもできている」など、様々な思いを持って活動されているんだと思いました。

そして驚いたのは、96歳の最高齢の方が楽しそうに息も上がりず体操をしていたことです。

活動メンバーは楽しく体操している中、私はおもしろもつけていないのにしんどく、「継続は力なり」の言葉その通りだなと思いました(笑)。



【別所町福祉会館 別所いきいき百歳体操】

別所町福祉会館で毎週金曜日に開かれている「別所いきいき百歳体操」に行ってきました。

現在22人のメンバーで活動されており、常時15～16人ぐらいが参加されています。見学に行かせてもらったときは、体操を始める前に「独居高齢者へのアプローチ」をテーマにした会議に出席した方から会議の報告があり、「みんなで声を掛け合っていきましょうね」と話されていました。

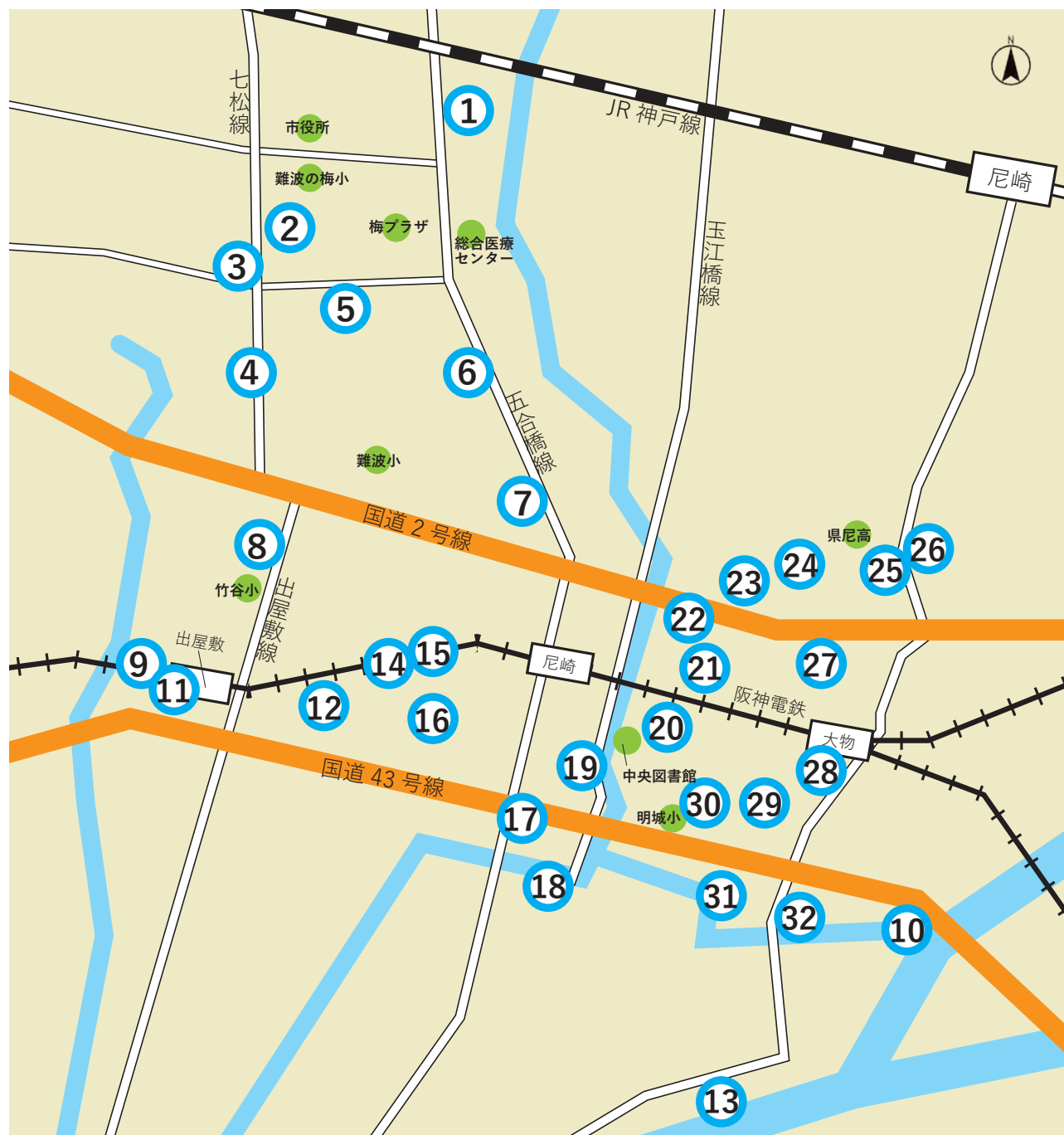
体操が始まるきっかけとなったのは、町会の総会で「体操がしたい」という声があがり、町会の回覧を見て集まってきたそうです。

普段から体操だけでなく、体操後にはゲームなどを行って参加者同士のコミュニケーションをとるようにしているとのことでした。

参加している方々は、とても元気にこやかに活動されているのが印象的でした。



明城小学校区担当
みなみもと



No.	会 館 名	No.	会 館 名	No.	会 館 名
1	立花グリーンハイツ集会所	12	南出屋敷福祉会館	23	大物第十福祉会館
2	難波福祉会館	13	初島福祉会館	24	大物第九社会福祉会館
3	難波福祉会館分館	14	中央地区会館	25	大物第八社会福祉会館
4	西難波福祉会館	15	開明地区会館	26	大物第七福祉会館
5	東難波宮前福祉会館	16	桜木会館	27	大物第四福祉会館
6	東難波社会福祉連合会館	17	中在家浜戎会館	28	大物会館
7	中難波福祉会館	18	築地福祉会館	29	市庭福祉会館
8	北竹谷連合福祉会館	19	開明町福祉会館	30	南城内福祉会館
9	竹谷連協会館	20	北城内福祉会館	31	小嶋福祉会館
10	辰巳福祉会館	21	大物第五福祉会館	32	別所町福祉会館
11	南竹谷2・3町会福祉会館	22	大物第六社会福祉会館		

中央北・南生涯学習プラザ 登録グループさんご紹介 vol.3

誰でも参加できます。
興味のある方は
中央地域課まで！

中央北

これから始めるピアノライフ



初心者の皆さんがアットホームな雰囲気
で活動しているサークルです。青春時代の懐か
しい曲などをキーボードでおのの自由にな
先生指導の下練習しています。ピアノを弾い
た事がない人もぜひのぞいてみて下さい。音
楽を通じて素晴らしい出会いが待ってます。

第2・4水曜日 13:30～15:00

月会費：2,000円

花むらさき



踊りの好きな仲間が集まって古い民謡から
新時代の民謡まで楽しく踊っています。

夏には地域の盆踊りにそろいの浴衣を着て
参加しています。老若男女は問いません。ぜ
ひ一緒に踊りましょう！

第1～3月曜日 13:30～17:00

月会費：500円

中央南

フラワーサークル花てまり



毎回変わるテーマに沿ってフラワーアレ
ンジメントを行っています。参加者同士で
感想を伝え合うことも。初心者大歓迎で
す！自分らしいアレンジで、暮らしに彩り
を添えてみませんか。

第1～4土曜日 13:30～16:30

月会費：2,000円

材料費：2,550円/回

わかば会



師範の厳しくも優しい指導の下、日本舞
踊の練習に励んでいます。着物で姿勢を正
して踊るため、インナーマッスルが鍛えら
れるそう。長唄や三味線の音楽に合わせて
舞い、心の内面を表現してみませんか。

毎週金曜日 13:00～21:00

月会費：8,000円

材料費：2,000円/月