



尼崎
独自!

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている**市民・事業者**の皆さんへ

物価高騰などに対する支援を実施!!

新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、物価高騰などに直面する市民・事業者の皆さんに対し、本市独自の支援を実施します。なお、④⑤⑥については関連補正予算案を9月の市議会定例会に提出予定ですので、内容が変わる場合があります
図政策推進課 ☎ 6489-6124 ☎ 6489-6793

各支援の
詳細はこちら



実施中

1 上下水道の基本料金・基本使用料を 2カ月分減免

市民・事業者を対象に、8月から9月検針分の水道料金の基本料金と下水道使用料の基本使用料を減免します

実施

2 国の制度対象外の子どもにも あま咲きコイン1万円相当分を付与

国の子育て世帯生活支援特別給付金の対象にならない子育て世帯を対象に、子ども1人当たり1万円相当分のあま咲きコインを付与します(10月上旬から付与予定)

実施中

3 あま咲きコインの お得なキャンペーンを実施

利用額の5%分のポイント還元に加え、チャージ額に対して最大20%分のポイントを付与するお得なキャンペーンを9月1日から実施します

詳細は
12ページ
参照

実施予定

4 給食材料費の上昇分を本市が負担

給食を実施している市内の教育・保育施設における今年度の給食材料費の上昇分を市が負担し給食費の値上げを抑制することで、保護者の負担増を抑えます

実施予定

5 福祉事業所に支援金を給付

高齢者・障害者の入所・居住・通所系施設を対象に支援金を給付することで、利用者の皆さんへの安定的なサービスの提供につなげます(10月中旬に申請受け付け開始予定)

実施予定

6 公共交通事業者に 燃料価格高騰相当分を補助

路線バス・タクシー事業者を対象に燃料価格の高騰相当分の一部を補助することで、市民生活を支える公共交通事業者の負担を軽減します

特集 P2~4

と、つながる

ご近所さんものがたり

今、つながることの大切さ





と、つながる

ご近所さん

ものがたり

本市には、地域での暮らしを支えるための身近な存在である自治会や町内会が約600もあります。イベントの実施や防災活動など、さまざまな活動が地域をつなげています
☎協働推進課 6489-6153 📠 6489-6173

まちの皆さんに聞いてみた！

「あなたは何でつながっていますか？」

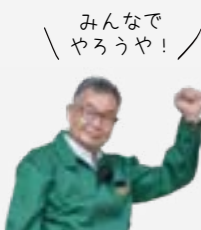
いざというときに備えて！

防災で、つながる

防災・減災対策に地域単位での取り組みは不可欠。地域防災力を向上させることが、いざというときに多くの命を守ることに繋がります

楽しく、地域の人づくりを
武庫第11社会福祉連絡協議会
会長 中山正裕さん

「災害現場で実際に動くのは人。人づくりが大切だ」と実感していますが、私一人では限られています。だから、避難訓練にイベントのような要素を取り入れるなど、**まずは誰でも楽しく参加できるようにしています**。防災マップを作るときは、話しやすい雰囲気の中で**子どもの意見も取り入れたり**ね。そこで



「あそこのおばあちゃん、一人じゃ動かれへんで」という生の情報を共有し合うのが大切。難しく考えなくても大丈夫ですよ。「おはよう・いってらっしゃい・おかえり」のあいさつから関係ができていくと思います。



①地域の皆さんと実施している防災訓練②危険箇所などを落とし込んだ防災マップ。話し合いの中で出たいろいろな世代の意見が反映されて完成

住み慣れたまちでいつまでも

高齢者と、つながる

超高齢化社会となった今、住み慣れたまちでいつまでも安心して暮らせるよう、お互いに見守り・見守られる支え合いが大切です

近くの人のこと、ほっとかれへん
竹谷地区高齢者等見守り安心委員会
会長 伴公子さん

朝、高齢の方の家のカーテン開いてるかなとか、ごみ出てるかなとか見るんです。いつもと違う様子だったら声掛けたりね。若い人もよく見てくれてますよ。「あの家、クーラーないけど暑くないかな」「大丈夫、気を付けて見てるよ」なんて話すんです。近くに住んでる人のこと、ほっとかれへん地域なんでしょうね。



主催しているいきいき百歳体操には、90人ぐらいいます。ある日、道でしゃがみ込んでる人が体操の参加者でね、顔が分かったから家まで送れたんです。知らず知らずのうちに、誰かとつながってるんやって感じました。



①大人気のいきいき百歳体操。シンプルな動きで誰でも筋力強化に取り組める②地図を片手に、市職員と熱心に地域の情報を共有し合う伴さん

ゆる〜く、ひろ〜く

お祭りで、つながる

お祭りは地域コミュニティの縮図。運営する大人だけではなく、参加して体験する子どもも一緒になって、一つのものを作り上げています



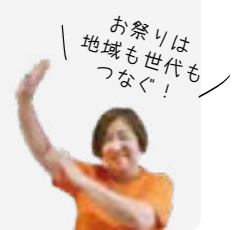
①3年ぶりに開催した納涼夏まつり。おそろいのオリジナルTシャツでチームワークもバッチリ！②実習で参加した大学生も運営スタッフとして活躍



してもらったことを次は私たちが
大庄地区婦人連絡協議会
会長 永宗節子さん

地域の盆踊りに、最初は当日ふらっと参加してたんです。ある日、「盆踊りの練習おいでよ」って先輩に誘われたのをきっかけに、運営側として関わるようになりました。若い人は仕事などが忙しいので、集まりやすい曜日に活動するとか、私たちが時代に合わせて変わっていく必要があるなと思っています。堅苦しく考えず、集まるときにできることをすればいいんですよ。例えば太鼓の練習と防災訓練を一緒にしたりね。

自分の子どもがしてもらったことを、次は私たちがしてあげる番。「お祭りやる？」って子どもたちが待っててくれるのが励みになります。



誰でもおいで〜

子ども食堂で、つながる

子どもと保護者だけの居場所ではなく、子育て世帯を応援したい人も気軽にに関わり活躍できる場です



①手際よく仕上がった料理はおいしくて大人気。「おかわり！」の声が響き、てんやわんやの日も②子どもたちがそれぞれのペースで過ごせる居場所



自分ができることをできる場所で
戸ノ内子ども食堂「いこいこ！庵」
代表 山口昇次さんとボランティアの皆さん

うちの子ども食堂では、まず宿題やこちらで用意しているドリルをしてもらいます。学校と違う雰囲気の中で、友だちと一緒に勉強する楽しさも味わってもらえたらなと。

家で野菜を食べない子に「ひと口食べてごらん」って言うのがんばって食べてくれてね。成長を見守れるのがうれしいんです。「自分ができることを子どもたちに還元するのが大人の責任」と他市から来てくれるメンバーも。「やらなきゃ！」じゃなくて、自分ができることをできる場所で発揮して、それで喜んでもらえたら最高です。





今、つながる ことの大切さ

尼崎市社会福祉協議会の職員に聞いてみた！



尼崎市社会福祉協議会 兼田千佳子さん

社協って何してるの？

尼崎市社会福祉協議会は、地域の皆さんが主体となつて一人では解決できない課題に取り組み、みんなが助け合いながら誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指しています。そのため市の地域課などと連携し「誰かのために何かしたい」という人と地域で活動する人をつなげながら、一緒に考え活動しています。

つながるって必要？

地域の社会福祉協議会(以下、「社協」という)は、自治会や町内会がベースとなっています。自治会や町内会への加入率は全国的に減少傾向で、本市も例外ではありませんが、

子どもに何かあったら、みんなが助けしてくれるんだろうなと思ってしまいます。そしていつか私も、見守る側になり、高齢者になると見守られるんだらうなと。

りません。

ただ、大きな災害が発生したときなどは、人と関わらずに乗り切ることができません。阪神淡路大震災直後、地域でのつながりに関心が高まったことを覚えていますが、大きな困難を前に、地域の人たちと力を合わせることの大切さを皆さん感じたのではないのでしょうか。

いつかの安心につながる

災害に限らず、人生のステージが変わるたびに、必要なつながりがあると、思うんです。私自身、住んでいる地域で社協に加入していますが、そこで知り合った地域の方が私の子どもの顔を覚えて気に掛けてくれるんですね。もし子どもに何かあったら、みんなが助けしてくれるんだろうなと思ってしまいます。そしていつか私も、見守る側になり、高齢者になると見守られるんだらうなと。

今すぐ何かが入るわけではないかもしれないけれど、いつか何かあったときに誰かに頼れるだろう。この安心感はお金では手に入らない大切なものだと思います。

あなたの地域でもさまざまな取り組みが

小田地区では中川地下歩道でのマナー啓発に、尼崎小田高校や尼崎工業高校の生徒も含まれた地域一帯で取り組んだり、立花地区では見守り対象の高齢の方の話を丁寧に対応しながらきめ細やかに聞きながら取り組みが行われています。地域で誰かとつながる機会がたくさんありますので、気軽にお近くの社協に聞いてみてくださいね。



地域課の隣にあるよ 社会福祉協議会に、聞いてみよう

尼崎市社会福祉協議会 (本部) 東大物町1丁目1-2 ☎6489-3550 ☎6489-3526	立花むすぶグループ (立花支部) 栗山町2丁目25-28 立花南生涯学習プラザ内 ☎4950-5007 ☎6429-7007
中央むすぶグループ (中央支部) 東難波町2丁目14-1 中央北生涯学習プラザ内 ☎6482-1790 ☎6489-9300	武庫むすぶグループ (武庫支部) 武庫の里1丁目13-29 武庫西生涯学習プラザ内 ☎6431-7884 ☎6431-9542
小田むすぶグループ (小田支部) 長洲中通1丁目6-10 小田南生涯学習プラザ内 ☎6488-5443 ☎6488-5459	園田むすぶグループ (園田支部) 食満5丁目8-46 園田東生涯学習プラザ内 ☎4950-0410 ☎6491-2364
大庄むすぶグループ (大庄支部) 大島3丁目9-25 大庄北生涯学習プラザ内 ☎6419-8225 ☎6419-8226	

地域情報共有サイト あましえあ で、調べてみよう

地域情報共有サイト あましえあ ☎1025909
 公営・民営を問わず、地域の交流や集いの場、相談窓口、市民活動団体などの幅広い情報を掲載しているサイトです。機能検索の「地域情報」と「地域から探す」を設定して検索すると便利です。ぜひご利用ください。



子どもが行ける施設は近所にあるかな？
 何か新しいこと学んでみたいな

救急の日 (9月9日)・救急医療週間 (4日~10日) 「いざ」というときの救急について

☎1002989 救急課 ☎6481-3966 ☎6483-5023

救急車の適正な利用を

昨年中に本市の救急車が出動した件数は2万8198件です。新型コロナウイルス感染症の再拡大や猛暑による熱中症患者の増加に伴い出動件数は増加しており、対応の遅れが懸念される状況です。傷病者への対応が遅くなると、救える命を救えない危険性が高まります。緊急性のない軽いけがや入院、通院のための救急要請は控えてください。救急搬送件数のうち約半数は、入院を必要としない軽症です。自分で病院に行ける場合は、救急車以外の手段で病院へ。

本市では、24時間、10台の救急車が活動しています。本当に必要なときに救急車が利用できるよう、救急車の適正な利用をお願いします。

救急車の呼び方 (救急車が必要なときは119番へ)

☎1002456
 119番に電話するときは次のことを心掛けてください。
 ▷火事が救急か、住所(場所)、現場の目標となるもの、傷病者の氏名や病気・けがの状況などを伝える▷傷病者の意識・呼吸を確認し、呼吸がなければ心肺蘇生を開始▷救急車が見えたら、手を振って誘導する▷救急隊員が到着したら、これまでの容体の変化や応急手当の内容などを伝える。

熱中症にご注意を ☎1002459

今年度、市内において熱中症で救急搬送された人は339人(8月21日時点)です。重症化すると死亡するケースもあるので、注意してください。

◆予防方法

▷エアコンや扇風機を使う▷暑さを避ける▷こまめに水分補給をする▷涼しくして寝る▷日ごろから体調管理をし、体調に異変を感じたときは早めに休息を取る。「熱中症予防声かけプロジェクト」のホームページで全国の「暑さ指数」を確認できます。



救急受診ガイド ☎1011866

急な病気やけがをして「自分で病院に行った方がいいのか?」「救急車を呼んだ方がいいのか?」など判断に迷ったときに、助けとなるガイドです。パソコンやスマートフォンの操作で、24時間いつでもどこでも、素早く緊急度を確認することができます。いざというときに適切な対応ができるように、普段から確認し、各症状の緊急度を知っておきましょう。

また、「こどもの緊急度判定」の項目では、本市の救急医療相談の曜日や時間帯別の連絡先を案内しています。

救急告示医療機関など

救急の患者が対象の優先ベッドなどを備える「救急告示医療機関」と応急的な対応を行う「休日夜間の医療機関」は表の通り。☎保健企画課 ☎4869-3010 ☎4869-3049。

市内の救急告示医療機関 ☎1002460

医療機関名	所在地	電話番号
尼崎総合医療センター	東難波町2丁目17-77	6480-7000
安藤病院	東難波町5丁目19-16	6482-2922
近藤病院	昭和通4丁目114	6411-6181
尼崎新都心病院	潮江1丁目3-43	6493-1210
尼崎中央病院	潮江1丁目12-1	6499-3045
合志病院	長洲西通1丁目8-20	6488-1601
大隈病院	杭瀬本町2丁目17-13	6481-1667
西原クリニック	稲葉荘1丁目8-17	6430-1800
関西労災病院	稲葉荘3丁目1-69	6416-1221
田中病院	武庫川町2丁目2	6416-6931
立花病院	立花町4丁目3-18	6438-3761
青木外科整形外科	若王寺1丁目2-23	6491-0148
はくほう会セントラル病院	東園田町4丁目23-1	4960-6800
アイワ病院	東園田町4丁目101-4	6499-0888

休日夜間の医療機関 ☎1002461

医療機関名	所在地	電話番号
口腔(こうくう)衛生センター(休日のみ)	東難波町4丁目13-14	6481-3005
休日夜間急病診療所(内科・小児科※・耳鼻咽喉科・眼科)	水堂町3丁目15-20	6436-8701

※小児科の受付時間は午後11時30分まで。午前0時までは阪神南園域小児救急医療電話相談 ☎6436-9988、午前0時からあまがさき小児救急相談ダイヤル ☎6436-9900へ

上級救命講習 ☎1022161

10月4日(火)午前9時30分~午後5時、市防災センターで。☎中学生以上の人 ☎20人 ☎9月6日~22日に所定の用紙をファクスか直接同センター救急課。

健康増進すみれ会と一緒に

「救命救急講習会」

☎1015931

10月5日(水)午前10時~11時30分、中央北生涯学習プラザで。☎10人 ☎9月5日~30日に電話か直接南部地域保健課 ☎6415-6342 ☎6430-6850。



☎問い合わせ先 ☎申し込み ☎対象者 ☎費用 ☎先着順で受け付ける定員 ☎申し込み多数の場合は抽選する定員 ☎休館・休園 ☎託児、手話通訳などあり。料金表示のないものは無料です(有料広告を除く)

高齢者や障害者など 災害時に支援や配慮が必要な人へ

☎ 重層的支援推進担当 ☎ 660 - 8501 【住所不要】 ☎ 6489 - 6013 ☎ 6489 - 6952

個人情報提供の同意確認について ID 1002251

災害時の被害を少なくするためには、地域での助け合いが大切です。本市では、自ら避難することが困難であり、災害時に特に支援を必要とする人（避難行動要支援者）の名簿を、お住まいの地域の支援者などに提供し、迅速に支援できる体制を整備しています。

名簿に記載する情報は、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別、要介護度・障害の程度などの避難支援に必要となる情報です。情報の提供に同意する人は、所定の用紙を直接か郵送、ファクスで市役所北館3階重層的支援推進担当へ。

Q & A

☑ 避難の判断はどのようにすればいいですか？

☑ 市が「警戒レベル3（高齢者等避難）」を発令した段階で、危険な場所に住んでいる高齢者などの要支援者は、速やかに避難を開始してください。災害時の避難先は、災害の規模や状況に応じて、指定避難場所に限らず親戚や知人の家に避難する「お知り合い避難」や自宅にとどまり安全を確保する「在宅避難」も検討してください。

☑ 名簿情報の提供に同意した場合、必ず助けてもらえるのですか？

☑ 支援者の被災状況によっては支援が困難なこともあり、助けてもらえることを保証するものではありません。しかし、名簿情報の提供に同意することにより、災害発生時に支援を受けられる可能性が高まります。

☑ 災害情報はどのように入手できますか？

☑ 尼崎市防災ネットや市のホームページ・LINE・ツイッ

ター、テレビ、災害情報電話サービスなどで確認できます（ID 1002224）。日ごろから、ご自身の状況に合った情報の入手方法を確認しておくことが大切です。

福祉避難所を指定 ID 1002243

高齢者や障害者などで災害時に配慮が必要な人は、通常の指定避難場所では、生活環境が十分に整備されていないため生活が困難になる場合があります。これらの人を受け入れるため、バリアフリー化や冷暖房が整備されているなど、要配慮者の利用に適した環境を確保できる施設を福祉避難所として指定しており、表の施設を追加指定しました。現在市内に44施設あり、1,700人程度が利用できます。

追加指定した施設	所在地
介護付き有料老人ホーム トワイエ久々知	久々知3丁目2-1
多機能型通所施設 明倫の郷	逢川町302-19
ソーシャルコート杭瀬	杭瀬本町3丁目1-11

また、福祉避難所は必要に応じて開設されるもので、最初から避難場所として利用することはできません。災害発生時は身の安全を最優先し、まずは指定避難場所に避難してください。指定避難場所には要配慮者が利用できる要配慮者スペースを用意しており、必要に応じて福祉避難所に案内します。

なお、一般の人は福祉避難所の利用を控えてください。

新型コロナワクチン 集団・個別接種（1～4回目）など

ID 1024145 ☎ 新型コロナワクチン案内センター ☎ 4950 - 5085（土曜日、祝日も対応） ☎ 4950 - 5087

この情報は8月24日時点のものです。最新の情報は、市のホームページなどでご確認ください。

4回目接種の対象者が拡大

医療従事者や高齢者・障害者施設の従事者も4回目接種が可能になりました。希望する場合は所定の用紙を郵送でコロナワクチン接種証明等事務センター（〒660-0052七松町1丁目2-1-202）かオンライン申請ポータルサイトで予約票の発行手続きをしてください。

集団接種について

◆ 集団接種（1～3回目） 新型コロナワクチン案内センターに電話で予約してください。9月9日（金）・23日（金）、総合文化センターで。当日の受付時間は、3回目接種が午前10時30分～午後1時30分、1・2回目接種が午後5時30分～6時30分。使用するワクチンはノババックス社製です。

◆ 集団接種（4回目） 同センターに電話か、予約専用

9月は防災月間 「マイ避難カード」を作しましょう

ID 1025529 ☎ 災害対策課 ☎ 6489 - 6165 ☎ 6489 - 6166

自然災害では、自分の命は自分で守ることが大原則です。近年、風水害などの自然災害が激しくなる中で、一人ひとりの主体的な避難行動がますます重要になってきています。

「マイ避難カード」とは

マイ・タイムライン（個人の防災行動計画）を考える中で、「いつ（避難のタイミング）」や「どこへ（避難先）」、「どのように（避難する方法）」などをまとめたものです。

マイ避難カード		
災害の種類	洪水	名前 尼崎 太郎
判断	判断材料の入手 <small>（自宅付近の何が危険？大雨や台風のときに何を確かめる？）</small> 避難情報（テレビ・尼崎市防災ネットから） 指定河川洪水予報（気象庁ホームページから）	メモ ●自宅が浸水想定区域（1～2m） ●子どもとの避難は時間がかかるので、警戒レベル4「避難指示」を待たずに避難！
準備	逃げるとき <small>（何がどうなったら逃げる？）</small> 警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたとき 猪名川の洪水情報が発令されたとき（緊急速報メールから）	
避難先	避難先（どこに？どのルートで？） 昼（明るいとき） ●●小学校 夜（暗いとき） 自宅の3階	
避難方法	避難する方法（誰と？歩いて？車で？） 昼（明るいとき） 家族で歩いて避難（河川沿いの道は通らない） 夜（暗いとき） 家族全員自宅の3階へ待避	

スムーズに避難するために、「いつ逃げるのか」という自分の避難のタイミングをあらかじめ決めておくことが大切です。避難を始めるきっかけとなる避難指示などの避難情報（ID 1002270）や情報の入手方法（ID 1002224）を確認しておきましょう。

【ステップ3】「マイ避難カード」に記入する 「いつ」「どこへ」「どのように」避難するかを考えて同カードを作成しましょう。普段から目に留まる場所に貼ったり財布に入れて持ち歩いたりするなど、いざというときにすぐに見られるようにしておきましょう。

有料広告欄

※こちらには有料広告を掲載しています

一緒に活動しませんか 老人クラブの入会を受け付けています

☎ 1004051 問 高齢介護課 ☎ 6489 - 6356 ☎ 6489 - 6528

☎ 市内在住の 60 歳以上の人。活動内容など詳細は各老人クラブへ。

クラブ名	問い合わせ先
中央地区老人クラブ連合会	☎6482-1790 ☎6489-9300
小田老人クラブ連合会	☎6488-5443 ☎6488-5459
大庄地区老人クラブ連絡会	☎6419-8225 ☎6419-8226
立花地区老人クラブ連絡会	☎4950-5007 ☎6429-7007

クラブ名	問い合わせ先
武庫地区老人クラブ連絡会	☎6431-7884 ☎6431-9542
園田地区老人クラブ連絡会	☎4950-0410 ☎6491-2364
尼崎市老人クラブ連合会	☎6489-1112 ☎6489-1135

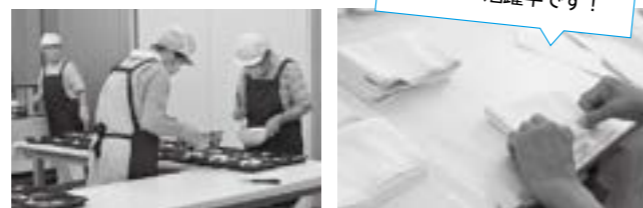
軽作業などの仕事で介護予防やフレイル対策しませんか 高齢者生きがい就労事業

☎ 1004050 問 あをに工房(株) ☎ 070 - 3196 - 2898、第3老人福祉工場 ☎ 6493 - 5335

介護予防やフレイル対策の取り組みとして、生きがい就労が注目されています。退職後の「無理なく働きたい」「家にいるより働きに出たい」というニーズに対応し、軽作業などの自分に合った仕事内容で働くことができる就労形態です。

平日午前9時～午後5時、第2・3老人福祉工場で、ラベル貼りやふきん折りなどの内職作業や弁当作りなどを行います。1日1時間から好きな時間に就業し、収入は出来

高制です。☎ 市内在住の 60 歳以上の人 ☎ 電話であをに工房(株)。



経験を生かしていきいき働きませんか シルバー人材センターの会員を募集

☎ シルバー人材センター ☎ 6481 - 3380 ☎ 6481 - 2660

シルバー人材センターには約 4,000 人の会員が所属しており、意欲的に働いています。草刈りや清掃、家事援助、駐輪場管理、ポスティング、経理事務など多様な仕事のほか、ボランティア活動や同好会活動も行っています。同センターの会員を募集しており、9月から

随時募集となりました。☎ 市内在住の 60 歳以上の人 ☎ 電話で同センター。

いきいき働いている仲間がたくさんいます!



病気やけがなどの相談に 24 時間体制で対応 在宅高齢者等あんしん通報システム事業

☎ 1004072 問 社会福祉協議会 ☎ 6489 - 3144 ☎ 6489 - 3526

単身の高齢者や障害者などが自宅で安心して暮らすための支援を行います。

◆ 病気やけがなど自宅で起きる不測の事態や健康などの相談に、受信センターの職員が24時間対応。

◆ 「お元気コール」として、月1回受信センターから利用

者に電話して体調や生活の様子などを確認。

☎ > 65歳以上の単身世帯 > 身体障害者手帳1・2級を持つ64歳以下の単身世帯——など ☎ 固定電話型は月額1,100円。専用端末を貸し出しする携帯電話型は月額1,980円。生活保護受給世帯と市民税非課税世帯は無料。

仲間と一緒に いきいき長生き 9月は敬老月間です

市内では、高齢者の生きがいや健康づくりに役立つ催しなどが開催されています。催しなどの詳細は各担当へお問い合わせください。

教室・催し

熟年パソコン教室

時間や料金は教室により異なります。

【無料受講相談会】 9月7日(水)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分。

いずれも尼崎シルバー会館で。☎ 市内在住の 60 歳以上の人 ☎ 各 5 人 ☎ 9月5日から電話でシルバー人材センター ☎ 6481 - 3380 ☎ 6481 - 2660。

♥ 老人福祉大会 ☎ 1004048

9月19日(月)午後1時30分～3時、総合老人福祉センターで、式典と「笑って健康! 元気に明るく!」をテ

教室名	開始		回
	月	日	
スマホの操作	9	8	2
エクセル(中級)		9	6
ワード(初級)		12	6
Jwキヤド			6

①老人福祉センターの定期教室

教室名	曜日	回数
総合老人福祉センター		
ビデオで体操 筋力アップ	月	12
水彩で描く! ハガキ絵	火	10
歌はともだち		10
ゆるやか健康ヨーガ		12
いきいき! 元気体操(4クラス)	火・木か水・金	40
筆ペン字を始めよう	水	10
筆ペン字を楽しもう		10
楽しい手編み		10
輪ハハ体操		12
筋力アップ体操(3クラス)	水か金	11
ハッピーコーラス	木	10
爽快! 脳トレ大学		10
ワイワイ 歌体操		10
午後の歌声	金	10
軽快! イスでリズム体操		12

詳しくは各老人福祉センターへ

施設名	住所	問い合わせ	休館日
総合老人福祉センター	東難波町4丁目9-25	☎ 6489-1112 ☎ 6489-1135	日曜日
鶴の巣園	東園田町6丁目91-2	☎・☎ 6491-1085	水曜日
千代木園	稲葉荘2丁目24-5	☎・☎ 6417-9162	月曜日
福喜園	南武庫之荘1丁目7-20	☎・☎ 6436-6230	金曜日

マにした笑福亭鶴笑さんの記念講演を。☎ 60 歳以上の人 ☎ 30 人 ☎ 9月5日から電話かファクス(住所、氏名、電話番号を書いて)で同センター(下記参照)。手話通訳あり。

老人福祉センターの教室・講座

10月から開講する教室の期間は6カ月程度。時間や定員は教室により異なります。①応募多数の場合は抽選②～⑤先着順で受け付け。¥①1,200円～1万6000円。別途教材費などが必要なものもあります ☎ 市内在住の 60 歳(シニア体組成測定会は65歳)以上の人 ☎ ①9月1日～8日②6日から③15日から④⑤8日から。いずれも電話か、保険証など住所、氏名、年齢が分かるものを持って直接会場の老人福祉センター(下記参照)。

教室名	曜日	回数
鶴の巣園		
60歳からの「毎日体操」	毎日	120
大人のためのやり直し英会話	木	10
みんなでダンス! ダンス!		10
おしゃれな手編み		10
千代木園		
もりもり体操(3クラス)	毎日	130
ペンと毛筆	火	10
はがきに描く水彩色えんぴつ画	水	10
着物と洋服のリフォーム(3クラス)		10
ヨガセラピー	木	10
チャレンジ! 水彩画		10
機能改善エクササイズ		10
気軽にコーラス	金	10
オカリナ入門		10
福喜園		
ステップ体操(4クラス)	月～木	80
趣味の生け花	火	10

老人福祉センターの無料事業

教室名	開始		回数
	月	日	
総合老人福祉センター			
②シニア体組成測定会	9	27	1
③認知症予防 うたごえ広場		28	1
④なにわガーデンズカフェ	10	3	10
鶴の巣園			
⑤朗読ボランティア養成講座	10	15	5