

# 地域総合センター南武庫之荘だより

2017年5月号

TEL&FAX 06-6438-5875

## 青少年短期講座 (センター主催 / 無料)



### 子ども太鼓教室

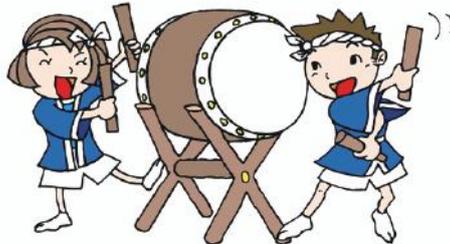
### 受講生の募集

受付期間：5月8日(月)～15日(月)  
抽選結果発表日：5月18日(木)9時～ 玄関ロビーに張り出します。

今年も6～8月の間(10回連続講座)で子ども太鼓教室を行います。

8月の夏まつりでのお披露目を目指して、地域の太鼓集団「鼓舞童」のメンバーが丁寧に指導してくれます。

みなさんのご応募をお待ちしています。



■日時 / 毎週 **水曜日** 18:00～20:00

■期間 / 6月7日(水)～8月9日(水)

■対象 / 小学生

■定員 / 10人

■場所 / 地域総合センター南武庫之荘 集会室

- ・受講料は無料です。
- ・応募者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ・当センターの窓口でお申し込み下さい。(9～17時の間) 申込書は窓口に置いています。
- ・小さなお子様は安全のため送り迎えをお願いします。



スポーツ安全保険への加入について

講座を受講する方の安全を考慮し、講座への参加中、また自宅からセンターまでの道中にケガをした際に、通院または入院日数によって給付される「スポーツ安全保険」に加入していただけます。

※保険料は受講が決定した後にお預かりします。

## 高齢者対象の体操講座の紹介

センターでは、高齢者なら **どなたでも参加できる** 体操講座を行っています。ぜひ一度、気軽に見学にお越しください。



### 健康体操 / 健康歌謡

- 日時 / **毎日** (開館日) 11:00～11:30
- 対象 / 高齢者
- 場所 / 地域総合センター南武庫之荘 南館娯楽室
- 費用 / 無料

毎日、決まった時間に簡単な体操を行い、みんなて歌を歌います。

みなさんマイペースで楽しんでいます。

「健康体操」は「尼崎市未来いまカラダポイント」の対象事業です。

1ヶ月に10回参加で10ポイント、20回参加で20ポイント付きます!

詳しくは「尼崎市未来いまカラダポイントのホームページ」でご確認ください。

<http://imakarada.jp/>

未来いまカラダ

検索



### いきいき百歳体操

- 日時 / 毎週 **木曜日** 14:00～15:00
- 対象 / 高齢者
- 場所 / 地域総合センター南武庫之荘 集会室(または教室1)
- 費用 / 無料
- 主催 / いきいき百歳体操を楽しむ会

イスに座って行う身体に優しい体操です。車イスの方も参加できます。

若さを保つために参加してみませんか?



# 実施済事業の報告

## 新学期スタート記念 大ビンゴ大会

日時：4月7日(金) 15:00～16:00

対象：小学生

会場：地域総合センター南武庫之荘 教室A

平成29年度の新学期スタート記念として、小学生を対象にした大ビンゴ大会を開催しました。

最初のダーツ・ゲームでは、高得点が出るとみんな拍手を送って盛り上がってました。続くビンゴ・ゲームは率先して手伝いをしてくれる子どもたちに進めてもらい、みんなが景品を手に入れました。

最後はチョコレートのすくい取りまであって、みんなの笑顔でいっぱいになりました。



## 5月・6月の催し物のお知らせ

### 防災講習会 (武庫地区の防災について)

- 日時／5月10日(水) 19:00～20:00
- 対象／どなたでも参加できます
- 講師／志築芳和さん(防災士)
- 会場／地域総合センター南武庫之荘 教室1
- 費用／無料

民生児童委員との共催で防災講習会を行います。

平日の夜の開催ですので、普段なかなか参加できないという方もぜひお越しください。



### 交通安全教室

- 日時／5月22日(月) 14:00～15:00
- 対象／高齢者
- 講師／兵庫県尼崎北警察署、尼崎市生活安全課
- 会場／地域総合センター南武庫之荘 南館広間
- 費用／無料

警察署員による講話や簡単な訓練などを通じて、交通ルールやマナーについて学びます。



### 世代間交流

- 日時／6月21日(水) 10:00～11:00
- 対象／高齢者
- 会場／南武庫之荘保育所
- 費用／無料

地域の高齢者と保育所園児と一緒にふれあい遊びをしたり、踊りや人形劇を見たりして交流を深めます。



## 平成29年度登録 活動団体の紹介(登録順)

センターの各教室を利用して活動される団体を紹介します。

活動内容に興味のある方、見学してみたいという方は、センターにご連絡ください。



団体名	内容	主な利用日時
ママゴス!!	子育て中の母親がゴスペルを合唱。	木曜(午後)
シャーシーバンド	健常者や障害者の垣根なく一緒にバンド演奏。	第2・第4土曜(午後)
つくしっこ園	支援の必要な子どもと保護者を対象に遊びや相談。	随時(午前)
リラックスヨガクレール	ヨガを通して一緒に健康に向き合います。	火曜(夜)、第2・第4土曜(午後)
交流グループ	卓球の技術向上。親睦も深めて健康を増進。	金曜(夜)
布を楽しむ会	布や毛糸、折り紙等を使っての小物作り。	第4月曜(午前～午後)
ヨガの会	ヨガを通じて健康の維持・増進。	金曜(夜)
スマイルヨーガ	ヨーガを通して健康づくり。	随時
ティアレ	ゴスペルを通じてのコミュニティづくり。	第1・第3月曜(午前)



# 南武庫之荘保育所だより

南武庫之荘11丁目1-18 Tel・Fax 06-6438-3265



南武庫之荘保育所に28人の新しいお友達が入所されました！  
対面式では、新しいお友達の名前やクラスを紹介したり、幼児クラスからは可愛い歌声やお花のレイのプレゼントもありましたよ！  
これから、一緒に遊ぼうね♪



新しい新入所の子どもたちを迎えて1か月が経とうとしています。始めは泣いていた子どもたちも、少しずつ保育所に慣れて笑顔を見せてくれるようになってきました♪

広い園庭でのびのびと遊んでいます！！ 地域の方もぜひ遊びに来てくださいね。



## 桜の木の下で...



## 「お役立ち講座」実施報告とご案内

主催：武庫西地域包括支援センター

### 第17回講座

「腰痛と予防について」を開催しました。

日時：4月19日(水) 14:00～15:00

テーマ：「腰痛と予防について」

講師：公益財団法人 尼崎健康医療財団 理学療法士

高齢者によくみられる腰痛について、起こる原因とその予防法を学びました。

人間の体は年齢とともに腰回りなどの筋肉の力が落ちることによって腰痛が起りやすくなります。

予防には腰まわりの筋肉を維持することが大切です。また就寝時や座る時、立つ時に腰に負担が少ない姿勢を保つことが効果的です。

今回の講座では、これらのトレーニングを家庭でもできるかたちで教わりました。



### 第18回講座

日時：5月17日(水) 14:00～15:00

テーマ 「武庫地区の障害者施設での地域活動や地域貢献について」

講師 社会福祉法人 地域共生スペースふりば 職員

南武庫之荘地域で障害者支援を行っている「地域共生スペースふりば」が、どのような活動を行い地域に関わっているのかを当事者の立場からお話ししていただきます。



無料

### 第19回講座

日時：6月21日(水) 14:00～15:00

テーマ テーマおよび講師は次号のセンターだよりでご案内の予定です。

講師

無料



# ◆ 5月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
	1 ◎ 健康体操	2 ◎ 健康体操	3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日
7 休館日	8 ◎ 健康体操	9 ◎ 健康体操 民踊	10 ◎ 健康体操 ヨガ	11 ◎ 健康体操 いきいき百歳体操	12 ◎ 健康体操 カラオケ	13 ◎ 健康体操
14 休館日	15 ◎ 健康体操	16 ◎ 健康体操 音楽療法	17 ◎ 健康体操 お役立ち講座	18 ◎ 健康体操 いきいき百歳体操	19 ◎ 健康体操 カラオケ	20 休館日
21 休館日	22 ◎ 健康体操 交通安全教室	23 ◎ 健康体操 民踊	24 ◎ 健康体操 ヨガ	25 ◎ 健康体操 いきいき百歳体操	26 ◎ 健康体操	27 ◎ 健康体操
28 休館日	29 ◎ 健康体操	30 ◎ 健康体操 音楽療法	31 ◎ 健康体操			◎=子ども向け ◎=高齢者向け ◎=センター事業

## 学習支援教室の紹介

「学習支援 げんき!」では小学1年生から高校受験までの学習支援を行っています。  
詳しくはセンターへお問合せください。



**小学生**

算数/英語/  
プリント学習(算数・国語・理科・社会)

**中学生**

数学/英語/  
プリント学習(国語・理科・社会)

センター 南武庫之荘 ホームページ  
<http://atcm.npos.biz/>

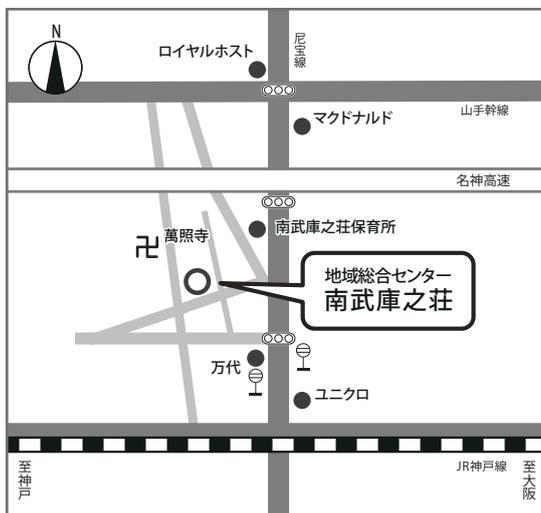


地域総合センター南武庫之荘のホームページでは、イベントや講座の情報をいち早くお伝えしています。

パソコン、スマートフォンなどでご覧ください。

センター南武庫之荘

検索



## 地域総合センター南武庫之荘

指定管理者 特定非営利活動法人シンフォニー

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-6-15

TEL/FAX : 06-6438-5875 MAIL: info@atcm.npos.biz

ホームページ : <http://atcm.npos.biz>

### ▼利用時間

平日 9:00~21:00 (第2・第4土曜開館時は17:00まで)

### ▼休館日

日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日

### ▼センターまでのアクセス

阪神バス「水堂町4丁目」・「水堂」バス停下車、北西へ徒歩3分

お問い合わせ先

TEL&FAX

06-6438-5875