

# 地域総合センター南武庫之荘だより

## TEL&FAX 06-6438-5875

2023年4月号

# 令和5年度 定例講座 受講生の募集

当センターで令和5年度に開催する定例講座の受講生を募集します。 **センター主催 / 無料**

学ぶ楽しさ、そして新しい発見を求めて挑戦してみませんか。みなさまのご応募をお待ちしています。

- ・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。
  - ・お申し込みは、当センターの窓口で受け付けています (9:00~21:00)。電話でのお申し込みも可能です。
  - ・小さなお子様は安全のため送り迎えをお願いします。
  - ・受講期間は無断欠席をしないようお願いします。
  - ・受講生には、スポーツ安全保険への加入をお勧めしています。
- ※開講日時や開始時期は変更になることがあります。

## 高齢者定例講座 (通年)

■受付期間 / 4月3日(月)~11日(火)  
 抽選結果発表日: 4月14日(金) 9時~窓口に貼り出します。



音楽療法教室	民謡教室	ヨガ教室	カラオケ教室
<p>■日時 / 第1・第3 <b>火曜</b> 14:00~16:00</p> <p>■定員 / 16人</p> <p>■初回 / 5月2日</p> <p>歌ったり、道具を使いながら、頭と体をきたえます。</p>	<p>■日時 / 第2・第4 <b>火曜</b> 14:00~16:00</p> <p>■定員 / 16人</p> <p>■初回 / 5月9日</p> <p>秋まつりや講座発表会で踊りの練習成果を披露します。</p>	<p>■日時 / 第2・第4 <b>水曜</b> 14:00~16:00</p> <p>■定員 / 16人</p> <p>■初回 / 4月26日</p> <p>■備考 / ヨガマットと飲料水は持参</p> <p>ゆったりしたペースで無理なく取り組めるヨガです。</p>	<p>■日時 / <b>金曜</b> 原則月3回 13:30~15:30</p> <p>■定員 / 16人</p> <p>■初回 / 5月12日</p> <p>課題曲を2回練習して3回目に成果を披露します。</p>

## 青少年定例講座 (通年)

■受付期間 / 4月10日(月)~20日(木)  
 抽選結果発表日: 4月24日(月) 9時~窓口に貼り出します。



ピアノ教室	習字教室(1)(2)
<p>■日時 / <b>火曜 木曜 金曜</b> 各曜日 16:00~19:30 ※約30分の個人レッスンです。</p> <p>■定員 / 各曜日7人</p> <p>■初回 / 5月9日、11日、12日</p> <p>■対象 / 小学生・中学生</p> <p>■備考 / 7月下旬~8月中旬は休講予定</p> <p>※練習の成果を発表していただく発表会があります。</p>	<p>■日時 / (1) <b>火曜</b> 16:30~17:30 (2) <b>火曜</b> 17:30~18:30</p> <p>■定員 / (1)(2) 各12人</p> <p>■初回 / 5月2日</p> <p>■対象 / (1) 小学1~3年生 (2) 小学4~6年生 中学生</p> <p>■備考 / 7月下旬~8月中旬は休講予定、秋まつりや講座発表会で作品を展示します。</p> <p>※小学1年生は、5~7月の間は硬筆(鉛筆)ですが、9月からは毛筆になります。習字道具の準備をお願いします。</p>

◆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でケガをした際に、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」への加入をおすすめしています。※保険料は受講が決定した後にお預かりします。

お知らせ



5/3(水)~5/7(日)は休館します。



4月からフリーWi-Fiを提供します。詳しくは窓口へ



自習室・図書室使えます!

小学生の自習室(教室1) 中学生以上の自習室(図書室)

平日の午前9時~午後5時 平日の午前9時~午後9時

(※中学生は原則午後5時まで)

# 実施済事業の報告

## 講座発表会

- 日時：3月25日(土) 14:00~16:30
- 場所：地域総合センター南武庫之荘  
北館 2階 集会室
- 内容：舞台発表と展示
- 舞台発表：太鼓集団 鼓舞童、民踊教室(高齢者定例講座)、ピアノ教室(青少年定例講座)、新婦人めだかコーラス(登録団体)
- 作品展示：習字教室(青少年定例講座)、成人フラワーアレンジメント教室(センター事業)、おりがみで楽しむ会(センター事業)、お芋若きも布遊び(登録団体)

令和4年度、センターで活動した団体や、センターの講座の受講生の成果を発表していただきます。



くわしくはセンターだより5月号に掲載します。

## 自衛消防訓練(第2回)

- 日時：2月27日(月) 13:30~14:00
- 場所：地域総合センター南武庫之荘

火災に際しての通報、避難誘導の手順を確認し、水消火器を使った消火訓練を実施しました。



## 防火・防災教室

- 日時：2月27日(月) 14:00~15:00
- 場所：地域総合センター南武庫之荘 南館 広間

救命措置やAED(自動体外式除細動器)の使い方について、実習を交えてご教示いただきました。職員も参加して学びました。



## 地域総合センター南武庫之荘は、利用者にフリーWi-Fiを提供します。

### 4月からフリーWi-Fiをお使いいただけます。



- ・受付前ロビーでは常時利用できます。
- ・インターネットを利用した会議や学習などに利用できます。
- ・貸館の場合はルーターを貸し出します(台数に制限あり)。
- ・いずれもご利用は無料

※詳細はセンター事務室までお問合せください。



## 高齢者 わなげ大会

- 日時：3月20日(月) 14:00~15:00
- 場所：地域総合センター南武庫之荘  
北館2階 集会室

恒例のわなげ大会を開催しました。多数のご参加があり、みなさまでわなげを楽しみ、大いに盛り上がりました。



# 4月の催し物のお知らせ

## いきいき百歳体操

- 日時/ 毎週木曜日 14:00~15:00
- 場所/ 地域総合センター南武庫之荘  
北館2階 集会室

- 対象/ 高齢者
- 費用/ 無料



イスに座ってDVDを見ながら行う身体に優しい体操です。第1・2・4木曜日はいきいき百歳体操、第3木曜日はフレイル予防体操をします。楽しみながら健康な体作りになる体操です。受講生のみなさんがお互いにお会いになったり、会話したりするのも楽しみのひとつです。



## おりがみで楽しむ会

- 日時/ 毎月第1・3金曜日  
14:00~16:00

- 場所/ 地域総合センター南武庫之荘  
北館2階 教室3

- 対象/ どなたでも参加できます。
- 定員/ 15人
- 費用/ 無料



おりがみをはじめ、色々な作品づくりに挑戦しています。指先の体操、脳トレにもなります。



最近はこの作品を作っています!



# 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



園庭や園舎から子どもたちの元気な声が響く南武庫之荘保育所は、“笑顔の輝く子ども”をめざし、一人一人の子どもの思いに寄り添う保育に取り組んでいきたいと思ひます。今年度もよろしくお願ひします。



## 南武庫之荘保育所へ遊びに来ませんか？

### 園庭開放

火・水・木曜日 午前 11:00 ~ 12:00

親子一緒に保育所の園庭で遊んでください。園庭の遊具や玩具を、自由に使っていただけます。

- 来所の際は、手指消毒をしてください。
- 雨天は中止です。
- 体調が悪い方はご遠慮下さい。

### 育児相談

電話または来所による育児相談を行っています。受付時間については、電話でお問い合わせください。

### 夢ルーム

#### 0歳児のお子様（第1子）を持つ方対象

初めての子育てで分からないことや、悩んでいることを保育士に尋ねたり、離乳食や健康について学んだりすることができます。

同年代の子どもを持つ保護者同士でおしゃべりしませんか？

※詳しくは市役所のホームページに掲載されますのでご確認ください。



## 「お役立ち講座」ご案内

場 所：地域総合センター南武庫之荘 南館 広間  
主 催：武庫西地域包括支援センター

### ◆第71回講座を開催しました。実施済

日 時 3月15日(水) 14:00~15:00

テーマ ヨガ風ストレッチ

講 師 武庫西地域包括支援センター  
保健師 角村 直美 さん

10分程度、ロコモティブシンドロームの講義をした後、ロコモティブシンドロームを予防するための運動をして、ヨガ風ストレッチを行いました。



### ◆第72回講座 無料

日 時 4月19日(水) 14:00~15:00

テーマ meiji宅配健康イベント

講 師 (株)明治特約店  
ヤサカ商事株式会社 様



骨密度測定を参加者の皆様にしていただいた後、測定値の結果説明と、測定結果を通じて健康アドバイス（骨の仕組みやカルシウム・運動や食事のアドバイス）をしていただきます。Meiji宅配乳製品のプレゼンもあります。

※骨密度測定には右足の踵（素足）を使います。

## 地域の皆様へ「訪問相談」について



地域総合センターでは、地域のみなさんのお困りごとをお聞きするため、職員がご自宅を訪問させていただきます。

お話しいただいた内容の秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。



こんにちは。  
地域総合センター  
南武庫之荘の職員です。

# ◆ 4月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
休館日	㊟=センター事業					1
	㊟=子ども向け					休館日
	㊟=高齢者向け					
2 休館日	3	4 ㊟ フラワー アレンジメント	5	6	7 ㊟ おりがみで 楽しむ会	8 ㊟ なかよし 食堂
	高齢者定例講座 申込期間 4月3日(月)～11日(火) 9:00～21:00					
	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操 いきいき百歳体操	㊟ 健康体操	
9 休館日	10	11	12	13	14	15 休館日
	高齢者定例講座 申込期間～11日(火)				高齢者定例講座 結果発表日 9:00～	
	青少年定例講座 申込期間 4月10日(月)～20日(木) 9:00～21:00					
16 休館日	17	18	19 ㊟ にじのこども 食堂	20	21 ㊟ おりがみで 楽しむ会	22 ㊟ なかよし 食堂
	青少年定例講座 申込期間～20日(木) 9:00～21:00					
	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操 お役立ち講座	㊟ 健康体操 いきいき百歳体操	㊟ 健康体操	
23 休館日	24	25 ㊟ フラワー アレンジメント	26	27	28	29 休館日 (昭和の日)
	青少年定例講座 結果発表日 9:00～					
30 休館日	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操	㊟ 健康体操 (初回) ヨガ	㊟ 健康体操 いきいき百歳体操	㊟ 健康体操	



## 4月のこども食堂

開店日は下記のとおりです。

### にじのこども食堂(夕食) 持ち帰りのみ

● 時間: 17:30～18:10頃  
(なくなり次第終了です)

● 場所: 地域総合センター南武庫之荘

● 費用: こども無料  
高校生以上 200円

● 定員: 30名(先着順)

4月19日(水)

主催: 尼崎医療生活協同組合・にじのこども食堂グループ  
 後援: 社会福祉法人虹の会、  
 地域総合センター南武庫之荘 (指定管理者: 公益社団法人 尼崎人権啓発協会)  
 お問い合わせ: 尼崎医療生活協同組合 組合員活動部 電話: 06-4962-4920

### なかよし食堂(昼食) 持ち帰りのみ

● 時間: 11:30～12:00頃  
(なくなり次第終了です)

● 場所: 地域総合センター南武庫之荘

● 費用: こども無料  
高校生以上 200円

● 定員: 30名(先着順)

4月8日(土)  
22日(土)

主催: 地域ボランティアグループ「コミュニティルーム なかよし」  
 共催: 地域総合センター南武庫之荘 (指定管理者: 公益社団法人 尼崎人権啓発協会)  
 お問い合わせ: 地域総合センター南武庫之荘

## 地域総合センター南武庫之荘

指定管理者: 公益社団法人 尼崎人権啓発協会

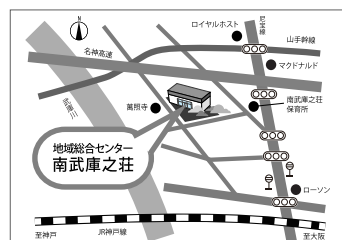
電話・FAX  
☎ 06-6438-5875

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-6-15

✉ メール: info@nanbu-c.org

利用時間 平日: 午前9時～午後9時  
(第2・第4土曜日は午後5時まで)

休館日 日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日  
年末年始



### アクセス

阪神バス  
「水堂」  
バス停下車、  
北西へ徒歩3分

発行元: 尼崎市立地域総合センター南武庫之荘  
 指定管理者: 公益社団法人 尼崎人権啓発協会

センター南武庫之荘 ホームページ <https://nanbu-c.org/>



@nanbu0664385875

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いただけます。

センター南武庫之荘

検索