

10/21(日)午前10時～午後3時 アクタ西宮西館5階

西宮市民健康フェア

のばそう!みんなの健康寿命

市は、10月21日(日)の午前10時～午後3時(入場は2時半まで)に北口保健福祉センター(アクタ西宮西館5階)で「西宮市民健康フェア」を開催します。

生活習慣病対策や健康に関するイベントが盛りだくさんです。入場無料。家族の皆さんでぜひご参加ください。

《申込が必要なイベント》

イベント名	対象・時間	備考
ママと赤ちゃんの心と体のために(ストレッチ体操)	①生後2カ月～6カ月 …午前10時半～ ②生後7カ月～1歳 …午後1時～	【定員】各10組。多数の場合抽選 【申込】往復ハガキに催し名、希望時間、住所、氏名、子の氏名(ふりがな)・月齢、電話番号を書き、10月5日(必着)までに西宮市助産師会(〒662-0975市庭町6-19 ☎0798・32・4103…立山方)へ。重複申込不可 ※体操後、希望者には相談会を実施

《常設のイベント》

- ★医師による健康相談
- ★認知症予防ミニ講座…午前11時半～午後0時半。定員20人程度
- ★口から始まる健康づくり…歯の健康相談、歯みがき指導など
- ★お薬・健康なんでも相談…薬剤師による健康相談
- ★女性なんでも相談…午前11時～午後2時半。個人面談
- ★マタニティマーク・がん検診の啓発
- ★食事チェック(食事から健康)…病院栄養士による栄養相談など
- ★私達の健康は私達の手で…みそ汁の試飲や食品の塩分展示など
- ★認知症について考えよう…DVD上映、認知症認定看護師による相談など
- ★薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」…パネル展示など
- ★健康で快適な室内環境づくり…ダニや害虫への対策の紹介など
- ★健康で安全な食物、住まい、猫に関する相談会
- ★噛めば噛むほど元気なからだ～噛む力、目でチェック☆
- ★新・にしのみや健康づくり21(第2次)、にしのみや健康づくり推進員活動紹介
- ★カラダとココロのメンテナンス…DVD上映など
- ★けんしんを受けよう!!…乳がんモデルを使った自己触診法の紹介など
- ★エイズ・結核を知ろう!…パネル展示、リーフレットの配布
- ★乳幼児の計測・相談
- ★体力測定

問 北口保健福祉センター (0798・64・5097)

会員募集

公民館 定期使用グループ

公民館で活動しているグループの会員を募集します。活動内容など詳しくは各グループへ問合せを。電話番号で市外局番のないものは《0798》。

【中央公民館】

- ▶NEW GALAXY (080・1413・8189…川邊方、夜) 第2・4火曜の午前10時から。ヒップホップダンス
- ▶源氏物語を読む会(65・5869…田仲方、昼) 第1・3金曜の午後0時半から

【南甲子園公民館】

- ▶くれない書道(46・2766…池田方) 第1～4火曜の午前9時から
- ▶甲子園フォークダンスクラブ(47・6731…岡崎方) 第1～4土曜の午後0時半から

【塩瀬公民館】

- ▶クリスタル・ラングエッジ・クラス(0797・62・1184…今里方) 第1～4月曜の午前10時25分から。英会話

【春風公民館】

- ▶洋画ぐるうぷ「苔」(090・8650・4030…千葉方、夜) 第1～4月曜の午前9時半から
- ▶春風将棋グループ(49・0331…楠方、夜) 第1～4水曜の午後5時半から

【夙川公民館】

- ▶光川会(73・4468…藤井方、昼) 第1～3土曜の午後1時から。書道
- ▶長唄ゆりの会(65・8262…中西方、夜) 第1・2・4月曜の午後0時半から。長唄・三味線
- ▶夙川フォークダンスクラブ(71・3598…伊東方) 第3火曜の午前9時半から

- ▶夙川編物手芸グループ(70・0188…藤原方) 第2・4木曜の午後1時半から

【学文公民館】

- ▶学文きもの着付(090・7769・8518…仙場方) 第2・4月曜の午前10時から

10/20(土)～28(日)

ウェブ いきいきフェスタ

男女共同参画センター ウェーブは、10月20日(土)～28日(日)に「いきいきフェスタ」を開催します。期間中はパネル展示を行い、土・日曜にはいきいきフェスタ実行委員会が企画した講座を実施します=下表参照。時間・対象・申込方法など詳しくは問合せを。 ※託児あり

20日(土)	市長と語ろう 誰もが生きやすいまちって? 発達障がいを理解する～子育ての中から 親子で学びましょう! 防災のおはなしと防災お菓子ポシェット作り ※要申込。材料費300円
21日(日)	うつの家族と向き合う時～もしも“死にたい”と言われたら
27日(土)	戦争はもうゴメンだ～戦国のゲルニカ(大坂夏の陣図屏風)は語る おやし料理で井戸端会議 作りながら食べながら気楽に話を楽しむ会 KOTODAMA～言葉の力 性の多様性 あなたは想像できますか? 男女二分化社会のなかで自分らしく生きること 安心できる介護保険って何? 朗読を楽しみましょう! 「女性の視点から世界平和を考える」DVD上映 私の人生は私が決める 強制不妊手術から考える、私の人生 女・げんき・ビデオ&トーク「ふりいだむのシンデレラ」
28日(日)	災害に向けて、私たちの出来ることは? 借上げ復興住宅問題を知っていますか? これからの時代を生きのびるために～主権者として、どう政治に向き合うか

※期間中の土・日曜には、フェアトレード品と手作り品の販売、喫茶、名前シール作製の体験コーナーも実施

問 ウェーブ (0798・64・9495)

10月8日は 体育の日



体育館・スポーツセンター 無料開放

10月8日(月・祝)は「体育の日」にちなみ、体育館やスポーツセンターを午前9時～午後5時の間、無料開放します。



地区体育館

各地区の市立体育館でフットボールやバドミントン、卓球ができます。利用申込は、当日、各体育館で各種目開始15分前から受付。用具の無料貸出あり(上履きなどは各自持参)。各種目の開始時間などは各館へ問合せを。

体育館	電話番号
中央体育館分館	0798・67・0771
今津体育館	0798・48・4828
鳴尾体育館	0798・46・1333
甲武体育館	0798・52・5293
北夙川体育館	0798・70・2222
流通東体育館	078・903・3801
塩瀬体育館	0797・62・2565

西宮スポーツセンター (0798・73・7581)

午前9時～午後5時に、マシンジム・卓球場・ゴルフ練習場を無料で利用することができます(定員あり)。ゴルフ練習場と卓球場は、1時間までの時間制限あり。マシンジムと卓球場利用者は上履きなどを、ゴルフ練習場利用者はゴルフクラブの持参を。中学生以下は保護者同伴で参加を。

同センターでは通常、上記の設備を有料で利用できるほか、ひよこっこ体操、サーキット&ストレッチなど多彩な教室も、入会費・年会費不要で開催。無料体験もあります。詳しくは同センターへ問合せを。

地域の運動会

「スポーツクラブ21」は、各地区で地域の皆さんの自主運営により、誰もが気軽にスポーツを楽しめるさまざまな活動を行っています。秋は体育の日にちなみ、運動会やスポーツイベントなどを開催します。日程などは市のホームページ(ページ番号:40987842)をご確認ください。問合せは地域スポーツ課(0798・35・3567)。

12月1日～ 市立中学校体育施設を開放 来年1月31日 希望グループは事前登録を

教育委員会は、中学校体育施設を学校教育に支障のない範囲で、スポーツ活動の場として開放します。登録要件、申込方法など詳しくは9月25日から市のホームページ(ページ番号:76954804)に掲載します。

問 学校管理課 (0798・35・3847)

- 【日時】 12月1日(土)～来年1月31日(木)のうち各学校指定日(平日週1日程度)の午後6時半～8時半
- 【会場】 甲武・学文・浜甲子園中学校…体育館 上甲子園・今津中学校…格技室
- 【対象】 スポーツ活動を目的とした10人以上のグループ。在勤、在学者可 ※その他要件あり
- 【申込期間】 9月25日～10月31日
- 【備考】 多数の場合、抽選等により利用団体を決定する場合あり