

# にしのみや公民館特集号

第105号  
 《問合せ先》西宮市立中央公民館  
 〒663-8204 西宮市高松町4-8  
 ☎ 0798-67-1567  
 Eメール/vo\_chuukou@nishi.or.jp  
 応募に係る個人情報については、講座実施  
 及び案内以外には使用しません

幼児教育講座 春期講座  
**科 育 子 育 て て ます**

回	内容	会場	中央公民館	浜脇公民館	学文公民館
1	～親子体操～ ひねって! 伸ばして!		2/22 (水)	2/24 (金)	3/2 (木)
2	ジャンプして! 10:00-11:30 (2回連続)		3/1 (水)	3/3 (金)	3/8 (水)

【講師】西宮市社会体育リーダーバンク  
 【対象・定員】市内の2歳以上(2月16日現在)  
 の幼児と保護者、各公民館20組  
 【受講料】無料  
 【託児】無し  
 【申込み】往復ハガキに、希望公民館名、住所  
 希望者(親子)の氏名、年齢、生年月日、  
 電話番号を明記のうえ、郵送  
 【申込み先】〒663 8204 西宮市高松町4  
 8 西宮市立中央公民館「幼児教育講座」係  
 【申込締切】2月16日(木)必着  
 定員超過の場合は抽選とし、結果をハガキで通  
 知します  
 【問合せ】中央公民館 ☎ 0798-67-1567

最近、発達障害という言葉がきいたことありませんか?見た目はなんらかわつたところはないけれど、なんとなくみんなと違う。実は、子どもが怠けているわけでも、親のしつけのせいでもなく、脳の機能的な問題を抱えてしんどい思いをしている子どもたちがいます。そんな発達障害について、基本的な理解、関わり方、本人・保護者の思いを学びましょう。

【時間】午前10時～正午  
 【会場】夙川公民館ホール  
 【定員】先着200人  
 【託児】2歳以上の幼児先着20人  
 【申込み】2月17日(金)午前9時から中央公民館で電話(☎0798-67-1567)・来館受付  
 【共催】NPO法人「発達障害を考える会・TRYアングル」

回	日程	内容・講師
1	3/6 (月)	『行動からみた発達障害とは?』 ～LD、ADHD、広汎性発達障害の理解～ 兵庫教育大学教授 佐々木 和義
2	3/10 (金)	『子どもの心とかかわり方』 尼崎医療生協病院小児科発達相談室発達相談室長 古川 和子
3	3/13 (月)	『親の思い様々、3人の子育て』 発達障害を考える会・TRYアングル理事長 宇和川 美保ほか
4	3/17 (金)	『当事者として、発達障害と付き合いながら』 当事者 笹森 理絵

原則として連続受講とする

## 子どもの発達障害ってわかっていきますか?



**家庭教育講座**  
 この講座は、平成17年度市制80周年記念事業・市民企画講座で採用されたテーマですが、反響が大きく再度中央公民館主催事業の講座として採りあげます

**参加無料**

福祉ボランティア養成講座  
**自分探し、仲間づくりをしませんか!**

～理解は開かれた社会への一歩です・・・～

【講師】1・2回目: 福祉ボランティア「グループ雑草」、3回目: 社会福祉法人「羊会地域生活支援ワーカー」永峰 千鶴

公民館では、知的ハンディキャップのある方たちを対象としたレクリエーション型の事業「西宮青年生活学級」を実施しています。学級生のお世話をしたり、話し相手や遊び相手になつたりして一緒に楽しい時間を過ごしませんか!!

回	月日	曜	時間	内容
1	2/16	木	午後7時～9時	福祉のボランティアって...?
2	2/19	日	午前9時～午後5時	2月行事にボランティアとして参加～ボーリング大会/カラオケ大会～
3	2/22	水	午後7時～9時	理解の輪を広げる

【会場】中央公民館 2 回は現地実習  
 【対象】ボランティア活動に関心がある方  
 【定員】先着20人  
 【受講料】無料 但し、2回目は2月行事の参加費が必要(施設使用料など)  
 【申込み】2月14日(火)午前9時から中央公民館で電話・来館受付  
 【問合せ】中央公民館 ☎ 0798-67-1567

## 団塊 定年

シニアの 待ってました

回	日時	テーマ	講師
1	2/18 (土)	アクティブに早々と準備がポイントのセカンドライフ 文化的徘徊を「タンポポ通信」にのせて	paddlers communication club 会員 森野 芳和 ミニコミ誌「芦屋タンポポ通信」発行 村山 昇
2	3/18 (土)	もしもパソコン やってなければ・・・	パソコン老塾主宰 西河 年男

【会場】中央公民館  
 【時間】午後1時半～3時半  
 【対象・定員】定年前後の男性、先着25人(両日共参加可能なし)  
 【受講料】無料  
 【申込み】2月13日(月)午前9時から中央公民館で電話・来館受付  
 【問合せ】中央公民館 ☎ 0798-67-1567

「団塊の世代」のみならず、定年前後の男性の、しなやかにいきいきとした自分探し、自分づくりをテーマに、生涯現役をめざして自分らしく、楽しく活動中の3人にお話を伺いながら、一緒に考えて行きましょう。



【講師】定屋橋健康増進センター長 伊藤 健司  
 【定員】40人  
 【受講料】無料  
 【持ち物等】運動できる服装、運動靴、タオル  
 【会場】西宮浜公民館 講堂

**転倒による骨折と認知症を自ら予防する!**

高齢社会を快適に過ごすためのウォーキング講座

骨粗しょう症は、骨折とあわせて、西宮市の寝たきり原因の第3位になっています。ある調査結果でも、生涯にわたり寝たきり状態など身体機能が著しく低下する状態は避けたい、ということも多くの方が望んでいます。今回の講座では、生活習慣の振り返りから運動継続まで、楽しく学習したいと思います。この機会に、健康について、一緒に考えてみませんか?

回	開催日・時	内容
1	3/9 午後1:30	「100歳まで歩く体力づくり」 ・自己チェック ・骨強度計測
2	3/23 午後3:30	運動継続の秘訣をお教えいたします! 「楽しい歩こう会」づくり

西宮浜公民館講座3  
**ベビーマッサージでコミュニケーション**  
 赤ちゃんはスキンシップが大好き。ベビーマッサージで赤ちゃんの体調を整え、パパママとのコミュニケーションの手段に!

【日時】3月16日(木) 午前10時～正午  
 【対象】2ヶ月～12ヶ月 午前10時～11時、1歳～3歳 午前11時～正午  
 【講師】助産師・アロマセラピスト 鳴坂 広美  
 【定員】各15組  
 【会場】西宮浜公民館 和室  
 【材料費】500円(当日徴収)  
 【持ち物等】着替え、おむつ(使用している人)、ハンドタオル、バスタオル、おねしょシート  
 【会場】西宮浜公民館

西宮浜公民館講座  
**3・4共通**  
 【申込み】2月15日(水)から西宮浜公民館窓口、または電話(☎0798-34-2002)で受付(平日午前9時～午後5時)。2講座とも定員になり次第締め切ります  
 【問合せ】中央公民館 ☎ 0798-67-1567