

スポーツ・アウトドア

★西宮市民ファミリーハイキング
9月18日(日)午前10時にJR忍ヶ丘駅に集合。雨天中止

★西宮市長杯ボウリング大会
9月23日(金・祝)の午前9時半(6ゲーム)、10時半(3ゲーム)

★ファミリーデイキャンプ
10月2日(日)午前10時に甲山キャンプ場に集合

★甲山エコひろば
午前10時に甲山自然の家に集合

★協会杯争奪卓球大会
10月16日(日)午前9時～中央体育館

★ジャイロキネシス講座
10月24日～11月28日の月曜午後2時半～

★家族で遊ぼう!あおぞら広場
11月3日(木・祝)午後1時半～

★西宮国際交流チャリティサッカー・トーナメント
11月13日(日)午前9時～

9時～西宮浜総合公園多目的人工芝グラウンド

★テニス混合ダブルス市民大会
11月13日(日)・27日(日)、12月11日(日)

人事募集

★市の臨時職員(登録制)
養護老人ホーム「寿園」での介助・支援業務

★西宮市社会福祉協議会の正規職員
週5日38時間45分勤務

健康・ふくし

★神経難病患者・家族交流会
9月21日(水)午後1時半～

★傾聴・認知症講座
9月22日、10月6・27日

★ホームヘルパー介護教室
9月27日(火)午後1時～

★市立中央病院の西宮市市民健康講座「胃がん診療の今」

★西宮市医師会市民フォーラム「西宮市民健康のツボ」

★ホームヘルパー養成研修2級通学課程(土日コース)

★講演「若年性認知症の正しい理解」

★健康管理とめん打ち(主に蕎麦)体験で、元気生活

★前期健康講座「作る・食えることが楽しくなるために」

★要約筆記者養成講座
10月6日～12月22日の木曜(11回)

★市民健康講座「脳卒中リハビリテーション」

★ローリングバレーボール教室
10月7・14・28日、11月11日の金曜午後7時15分

★錦秋の山口を歩こう
10月12日(水)午前10時20分に山口センター前に集合

★講演会「今日から始める転倒予防」

★新・にしのみや健康づくり21 脊椎ストレッチウォーキング

住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業、電話番号を書き、10月20日(必着)までに西宮市医師会

スクール・資格

★西宮市ふぐ調理衛生講習会
10月19日(水)午前9時25分～

相談・説明会

★助産師による母乳育児相談
9月17日、10月15日、11月19日、12月17日の午前10時～

その他

巫女(みこ)装束着てみませんか 宮水娘を募集

宮水まつり実行委員会は、西宮神社などで開催する「宮水まつり」に参加する「宮水娘」を募集します

★高校留学生をボランティアで受け入れる家庭を募集

★関西学院大学図書館の一般公開利用登録

広告

阪神米穀のお米
えべっさん
健康づくりに欠かせない食生活の指針
●ごはんなどの穀物をしっかりと
・穀物を毎食とって、糖類からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

ホールイベント

西宮市文化振興財団
9月17日(土)午後2時半～
西宮音楽協会による東日本大震災復興支援チャリティコンサート

10月の北山緑化植物園

北山緑化植物園(0798-72-9391)
《ヒガンバナ》
暑さでまいっていた植物もお彼岸を過ぎると、元気を取り戻します。
＜花と緑の教室＞
＜展示・相談＞