

芦屋

しるば〜たいむず

第22号

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター

■会員数 1,149人(令和4年1月末現在) 男性 622人・女性 527人



〒659-0062 芦屋市宮塚町2番2号「はつらつ館」

TEL (0797) 32-1414 FAX (0797) 31-9223

<http://www.sjc.ne.jp/ashiya/>

令和4年3月発行 **保存版**

芦屋市シルバー

検索

いいね! シルバー!

「庭木の手入れならシルバーさんに相談してみれば…」と、技術力とノウハウで市内の皆さまにお喜びいただいている剪定班。実はほとんどホワイトカラー出身者です。シルバー入会后、先輩に付いて研鑽に励みエキスパートになっていきます。「仕事に手応えがある」「成果が目に見える」「剪定後の木々の生長が楽しみ」「喜んでくださるお客さまに直接接することができる」等々、担当者の心意気も絶好調です。

市内在住の、元気で
働く意欲のある60歳以上の方

ENJOY
SILVER
TIMES

会員募集中
☎ **32-1414**

シルバー人材センターでは会員一人ひとりが、仕事に、学びに、同好会・ボランティアにと生きがいを持って楽しく過ごしています。ぜひ、あなたもご参加ください。



介護予防講座

介護予防講座は市内在住の60歳以上の方が対象です。

健康寿命を延ばそう!

第15期 春期生募集!

健康コミュニケーション麻雀

定員 16名

麻雀は健全な頭脳スポーツです。人生100年時代!健康コミュニケーション麻雀で「脳トレ」を!この講座は「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」に役立ちます。今までに約300名の方が卒業し、各所で麻雀を楽しんでいます。

開講日 4月13日(水)



初心者・未経験の方が対象

日時 毎月第2・4水曜日 13:30~15:00

受講料 4,000円(4ヶ月8回コース)一括払い*テキスト代別途400円

「みんなで歌おう♪」

歌の教室ではありません。皆で懐かしい曲と一緒に楽しく歌います。声を出すことは健康に繋がります。

日時 毎月第2・4月曜日 ①10:00~11:00 ②11:15~12:15 ③13:30~14:30

受講料 1回 250円 テキスト代1冊300円 *4月11日(月)~

定員 20名×3クラス ※コロナ対策としてクラス数を増やし、定員を半数以下にして開催します。



健康表現体操

日時 毎月第2・4木曜日 ①9:15~10:30 ②10:45~12:00

受講料 3,000円(3ヶ月6回分) 4月14日~

懐かしい歌から新しい曲にあわせ楽しく体操をします。心も体もリラックスでき認知症予防、転倒予防など健康づくりに役立ちます。



定員 18名×2クラス

3ヶ月毎更新制

椅子に座って「健康表現体操」

日時 毎月①第1火曜日10:00~11:30 ②第3火曜日13:15~14:45

受講料 3,000円(3ヶ月6回分)(1,500円/3ヶ月3回分)
①4月5日~②4月19日~

運動不足で体力が落ちてしまった方、歩行が少し不安な方にぴったり。楽しく体操しながら健康寿命を延ばします。ちょっと気になる尿モレ予防体操も行います。



定員 18名×2クラス

3ヶ月毎更新制

▼ どなたでも参加できます。▶▶▶▶▶

春期生募集! やさしい傾聴講座

傾聴されることで人は癒され本来の自分を取り戻し、新たに歩み始めることが出来るようになります。また、傾聴することで自分を成長させる事が出来ます。生き方のヒント満載の講座です。

日時 毎月第1・3水曜日 10:00~12:00

受講料 3,000円(全5回)全額前納

定員 20名 開講日 4月6日(水)~



シニアライフ・トータルサポート講座

高齢者のくらしを支援する様々なしくみや制度と今の時代に必要な情報を学んでいます。一般市民と会員を対象に2カ月に1回の講座の開催を予定しています。

日時 奇数月第2土曜日
10:00~11:30

受講料 1回500円
(資料代別途の場合あり)



月日	テーマ(予定)
3/12	シニアの資産管理と活用法
5/14	各種 身元保証/身元引受/死後事務委任について
7/9	私の戦争体験Ⅱ
9/10	デジタル時代を生きる

定員 25名

都合によりテーマを変更する場合があります。

たのしい回想法

テーマに添って懐かしい思い出を語ることで心身が活性化し、健康寿命と認知症予防につながります。

日時 毎月第2火曜日 10:00~11:30

受講料 1回500円 定員 6名

● お問い合わせ先… 公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター

TEL 0797-32-1414

おかけ間違いのないよう
お願い致します!

(平日9時~17時)

令和4年度 前期

シルバーはつらつ講座

入会金・年会費は
必要ありません

毎月継続的に開催しています。どなたでもいつからでも始められます。

らくらくイングリッシュ

定員 25名

日時 毎月第1・3土曜日 10:00~12:00

受講料 1回500円+教材費50円

中学生程度の英語を使つての易しい英会話や歌を唄つて発音の練習もします。新しいコミュニケーションの場として気軽にご参加ください。



入門英会話

定員 10名程度

日時 毎月第1・3火曜日 14:30~15:35

受講料 1回500円+教材費50円

初心者対象にABCから丁寧に指導します。(個別サポートあり)



英字新聞の杜説を読む

日時 毎月第1・3火曜日 13:15~14:20

受講料 1回500円+教材費200円

定員 10名程度

時のニュースを英文杜説で読みましょう。後で和文と対比できます。

ワンコインイングリッシュ

日時 毎月第4土曜日 10:00~12:00

受講料 1回500円+教材費50円

①英語で簡単なおしゃべり 定員 15名

②懐かしいポップスを唄おう

③DVDで映画鑑賞(字幕は日本語です) お気軽にご参加ください。



イングリッシュ・バラエティ・クラス

日時 毎月2土曜日 9:30~12:25

受講料 1講座300円+教材費50円

①これを英語で何と言う ②音読・発音 ③聞くイソップ物語・他
④旬な話 4講座(各40分) 各講座 選択自由参加

定員 10名程度

*カリキュラムの内容に変更がある場合があります。

パソコン・スマホ講座

集合講座

教材費別途

前期スケジュール

4月 エクセル初級	7月 写真の整理
5月 ワード初級	8月 エクセル初級
6月 パワーポイント初級	9月 スマホのデータ保存

日時 毎月2・3・4月曜日 10:00~12:00

受講料 毎月3回3000円

定員 先着10名

個人講座

日時 毎月水・金曜日 10:00~12:00

受講料 1回2,500円 定員 先着6名



シニア向け ICT教室 無料

①4~6月コース ②7~9月コース 各コース6回

〈午後1時30分~3時〉パソコン(第1・3金)/スマホ(第2・4土)

スマホ、パソコンを使用し、自宅でフレイル予防の動画や生活に役立つ情報を見たり、LINEで連絡を取ることを目指す。



スマホ1Day講座

スケジュール

4月 Line	7月 Facebook
6月 Instagram	8月 写真アプリ
	9月 Line

日時 毎月第1月曜日 13:30~15:30 (5月休講)

受講料 1,500円 定員 先着6名



着付け教室

*新型コロナの状況により変更有り。事前にお問い合わせください。

日時 毎月第1金曜日・第2・4木曜日 定員 6名

10:00~12:00 及び 13:00~15:00

受講料 1回コース 2,000円/2時間

寝ている着物を起こしましょう。気軽にきものでお出かけしましょう。

*出張着付けも賜ります。



書道教室

漢字・仮名、毛筆・硬筆などご希望に合わせて学べます。初心者は筆の持ち方から、希望者は級、段、師範免状の取得までご指導します。

定員 15名

日時 毎月第1・3火曜日 13:30~15:30

受講料 3,000円(月2回分) *手本代含む



地域で活躍したい方

公共関係、企業、家庭のいろいろなお仕事があります！

あなたの経験、技術、知識を活かしてしてみませんか！

シルバー人材センターとは・・・「自主・自立、共働・共助」がシルバー人材センターの理念です。助け合いながら仲よく共に働くことによって社会に参加し、そこに喜びや生きがいを見いだそうとする地域の高齢者が集まって組織し、自主的に運営する団体です。

技術 分野

- 自動車の運転
- 経理事務
- 教育指導・おさらい教室
- パソコン・英会話教室
- 着付け、書道指導など



技能 分野

- 植木の手入れ
- 障子・ふすま・網戸の張り替え
- 簡単な大作業、ペンキ塗り等
- 和洋裁仕立て・リフォーム

一般作業 分野

- 施設等屋内清掃
- 公園等屋外清掃
- 商品等各種整理
- 封入等各種内職
- 庭の除草など



管理 分野

- 駐車場・駐輪場管理
- マンション等建物管理
- スポーツ施設等受付管理
- 商品・在庫管理など

サービス 分野

- 広報紙の配布
- 家事のお手伝い
- 網戸・換気扇の掃除
- 高齢者支援
- 傾聴サービス
- 育児支援など



事務 分野

- 一般事務 ■ 集計事務
- 窓口・受付事務
- 毛筆宛名書・賞状書き

折衝外交 分野

- 店番、販売員
- 営業、外交 ■ 配達、集配

技術・技能をお持ちの方は是非ご入会ください。

保育士・看護師・保健師・調理師・着付け・書道・学習指導等が出来る方。植木の手入れ、網戸障子張り替え、簡単な大作業、ペンキ塗り、刃物研ぎが出来る方など募集しています。(剪定・障子張り・刃物研ぎなど技能講習もあります。) 経験がなくてもやる気次第で技能も取得できます。

入会説明会

※前日迄にお申し込み下さい。

TEL.32-1414

日時

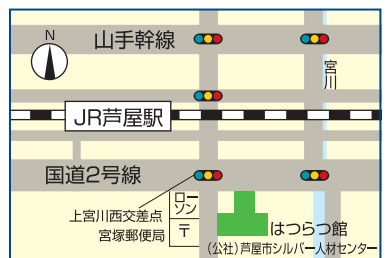
原則毎月第2火曜日
午後1時30分～3時

場所

はつらつ館2階大会議室

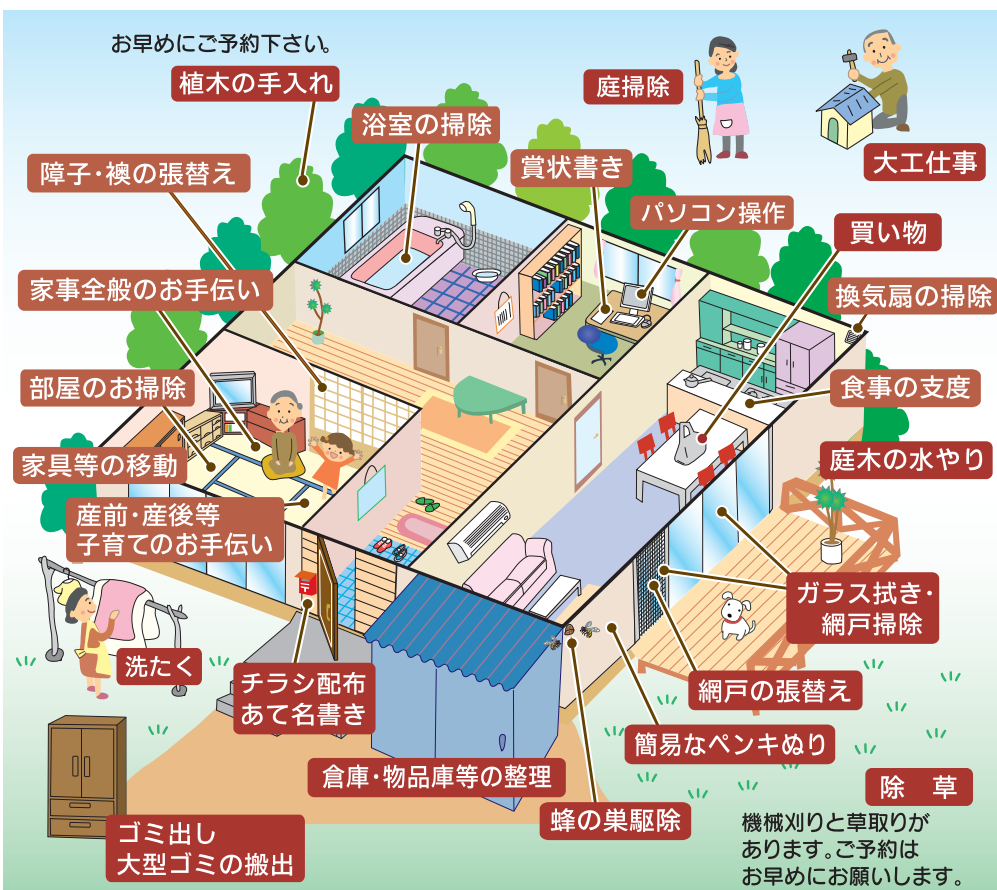
入会できる方

- 芦屋市在住の概ね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ★説明会当日に手続きを行う場合は下記のものをご持参下さい。
 - ①認印
 - ②写真(3cm×4cm)
 - ③銀行通帳(本人名義)
 - ④年会費2,400円



お仕事のご依頼は

ご家庭内の色々なお仕事を承っております。是非、ご利用ください。



2022年度

参加者募集!

はつらつ憩サロン

いこい

🏠 コロナによりお家時間が多くなっていませんか?

「はつらつ館」にお出かけしてフレイル予防!!

人とコミュニケーションをとり、体を動かして

楽しみながら元気に過ごしましょう。

新しいお友達もできます!



●対象者● 市内在住の65歳以上の方(はつらつ館までお越しいただける方)

●参加方法● 登録制(登録は無料)お電話でお申し込みください。

●実施日時● 月曜日コースと木曜日コース があります。原則毎月第1・3週(祝祭日はお休み) 10時~12時30分

●参加費● 400円

●お弁当● 600円(希望者のみ)

== 新型コロナウイルス感染予防の為に ==
①密にならない ②マスク着用 ③参加当日の検温(37℃以上は参加できません) ④手洗い・消毒をお願いしています

●R4年度 はつらつ憩サロン予定表● ※都合により内容が変更されることがあります。

月コース	木コース	スケジュール内容
4月 4日	7日	憩カフェ ~楽しいおしゃべりをしよう~
4月 18日	21日	小物づくり ~かわいい こいのぼり~
5月 16日	19日	気功 ~夏の養生~
6月 6日	2日	みんなであたおう
6月 20日	16日	小物づくり ~七夕さま~
7月 4日	7日	健康表現体操
8月 1日	7月21日	楽しいレクリエーション
8月 22日	4日	脳トレ パート1~脳も体も動かそう~
9月 5日	1日	気功 ~冬の養生~
10月 3日	9月15日	絵手紙



介護予防応援事業

子育て支援班
キッズサポート

見学
自由

“まつぼっくり”

広い心、豊かな心、温かい心で見守ります

乳幼児 一時 預かり

予約制
(電話申込)

定員 5名



ぼっくりくん つつじちゃん

開設日時 毎週月曜~金曜日
(第4金曜日と祝祭日を除く)
9~17時(この間のご希望時間)

利用料金 1人1時間以内800円
(1時間以上は30分毎に400円)
(4/1から)

兄弟姉妹4時間以上ご利用
の場合 割引あり

対象年齢 4ヶ月頃~就学前



小町サロン案内

●参加費
300円(飲み物代)

詩吟サロン
第3月曜日 AM

「数楽」サロン
第1火曜日 AM

英語クロスワード
第1水曜日 AM

井戸端会議
「昭和を語る」
第3木曜日 AM

洋楽ポップス
第4金曜日 AM

小町句会
第4木曜日 AM

オカリナ
第4木曜日 PM

「旅の楽しみ方談義」
~時刻表の楽しみ方~
第3金曜日 AM

ジャズを楽しむ会
第4土曜日 PM

小町ミニカルチャー

●参加費:受講料500円+300円(コーヒー代)
●定員:7名

折り紙教室
第2火曜日 PM

大人の算数教室
第3火曜日 AM

ペン習字教室
第4火曜日 PM

リコーダー
第2水曜日 AM

ツボ押しと爪もみ
第2木曜日 AM

絵手紙教室
第3土曜日 AM

(公社)芦屋市シルバー人材センター 小町カフェ
はつらつ館東隣 Tel.080-4180-2886

営業時間:月~土曜日 9:00~17:00
定休:日・祝日

(はびねすカード取扱店)

地域の交流の場として誕生しました。
時間貸しもしています。

*サークル・グループの会合に



内側もご覧
ください。

キーボード教室(グループ)

日時 毎月第1・3火曜日 午前中
受講料 3,000円(60分・月2回)
定員 各クラス6名



・星に願いを、旅愁、枯葉などグループならではの和やかな雰囲気です。

絵手紙教室

開講日 4月21日(木)

日時 毎月第3木曜日 9:30~11:30
第1期: 4月~6月(3回コース)
受講料 3,000円(3回分前納)
定員 12名

お元気ですか



絵を描くことが得意でない方にも、優しく丁寧に指導します。絵手紙で絵を描くことの楽しさを学びましょう。

シニアのピアノ教室(個人)

日時/会場 応相談 上宮川文化センター
受講料 6,000円(60分・月2回)

・60~80代の初心者の方が楽しく受講されています。
・基礎をゆっくり分かりやすく指導。
・貴方も始めてみませんか!



♪♪♪ さわやか歌声サロン ♪♪♪

①懐かしの歌謡曲クラス

・あの時のあの頃が懐かしい流行歌…ピアノ伴奏で歌ってみましょう!

開催日 毎月第1・3月曜日

②永遠のポップスクラス

・1960年代のポップスを中心に英語、日本語で歌いましょう!

開催日 毎月第2・4月曜日

③レインボーうたクラス

・子ども~青春時代に歌った幅広いジャンルの曲を歌いましょう!

開催日 毎月第2・4木曜日

3クラス共通内容 **特色** ・簡単なボイストレーニングがあります。
・曲の解説など、じっくりと丁寧に仕上げしていきます。
・講師のミニライブがあります。お楽しみに!

時間 10:15~11:45(90分)

受講料 3,000円(月2回)

会場 上宮川文化センター

※お問い合わせは、芦屋市シルバー人材センターまで
上宮川文化センターへのお問い合わせはご遠慮ください。

*体験レッスンあり。(1,000円) 前日までにご予約ください。

お灸とツボ押し健康講座

究極のコロナ対策→免疫力アップ! 爪もみ・ツボ押し等。
東西の医学を使って「自分で今すぐできる!」健康法をご一緒に

日時 毎月最終火曜日 10:00~12:00

受講料 500円(1回) **定員** 20名

養生気功講座

開講日 4月13日(水)

季節に合わせた養生を体を使って学ぶ講座。
老化防止・フレイル予防に!お家でできる15分動画の配信有。

日時 毎月第2水曜日 12ヶ月コース 10:00~11:30

受講料 月1,000円 **定員** 15名

子ども対象教室

たのしい放課後教室 (無料体験あり)

■勉強ががて…の原因は? もしかして、国語力不足では!!!
低学年から**読解力**を身につけましょう!

小学生 2年生~6年生 **定員** 各コース10名程度

教科 国語、算数、英語(但し英語は3年生から)
*教科選択出来ます。1単位45分授業

開講日 火曜日・木曜日

時間割 ①16:30~17:15/②17:15~18:00

月謝制 週2日コース 8,000円/月
週1日コース 5,000円/月



■中学生のあいだに、しっかりと基礎を固めましょう!
ひとり一人の能力、個性に応じた指導を行っています。

中学生 1年生~3年生

教科 数学、英語 *曜日・教科選択出来ます。

開講日 火曜日・木曜日

時間割 ①18:30~19:15/②19:15~20:00

月謝制 週2日コース 8,000円/月
週1日コース 5,000円/月



子ども絵画教室 New York Art Studio For Kids

楽しく、創造力をやしなうプログラムになっています。ニューヨーク市
ホイットニー美術館の元インストラクターによるクラスです。世界の巨匠
から現役アーティストの活動までわかりやすくお話しします。

日時 毎月第1・3水曜日 16:00~17:00 **定員** 12名

受講料 3,000円(月2回)、モチーフ代、画材代込み

*持参するもの:クレパス、水彩絵具、筆、筆洗 (年長組~小学生対象)

子ども書道教室

(年長組~小学生対象)

日時 毎月第1・3火曜日 16:00~17:00

受講料 2,500円(月2回) *手本代含む

定員 10名

毛筆、硬筆(かき方)を初歩からお教えます。



暮らしに安心を・・・ 福祉・家事援助サービスをご利用ください。

家事援助サービス

掃除・洗濯・買物・食事づくり・散水

育児支援サービス

産前・産後の支援・子どもの送迎・見守り

高齢者支援サービス

散歩・通院の外出同行・お薬の受取・買物支援

ちょっとしたお困りごとは、

MANパワーチーム

マン

1時間以内なら
1,600円/人

にお任せください!



- ★ 具体的な内容としては…
- 窓・網戸の掃除 ● 換気扇の掃除 ● 大型ゴミの搬出
- 日常のゴミ出し ● 家具の移動 ● カーテンの取替え ● 家具・ベッド等の組み立て
- 室内大掃除 ● 季節電化器具等の入れ替え、掃除 ● 電球の取替え、照明器具の掃除
- ベランダの掃除 ● 家庭内の軽微な修理 ● その他、女性では体力的、状況的に難しい家事援助など…

お片付け をお手伝いします。

少しずつ、ぼちぼちと、片付けて整理したいのだけど…

きれい! すっきり!



どこから始めればいいかわからない。
手伝ってくれる人がいない。
高い場所に手が届かない。等



(男性会員でも女性会員でも、ご希望によりお伺いします。)

地域支援事業

粗大ごみの搬出

お任せください!

- 見積りから
処理券販売、
搬出まで
いたします。



● 芦屋市
粗大ごみ
処理券

芦屋市シルバー人材センターは、
『粗大ごみ処理券』取扱店です!
(店頭販売時間: 平日9:00~17:00)

傾聴 & 見守りサービス はつらつコール

傾聴トレーニングを積んだ会員がお伺いします。★介護施設にもご訪問します。

- お一人暮らしで話相手が少ない方
- 日中家族が不在で一人で過ごしている方
- 介護等で疲れている方・認知症の家族がいる方
- 離れて暮らす一人住まいの親や親戚が心配な方など

ご訪問
します

高齢者支援事業



* 詳しい内容・料金等は
センターまで

総合事業 [指定事業者]

芦屋市シルバー人材センターは、「芦屋市介護予防・日常生活支援総合事業」の生活支援型訪問サービスを実施しています。

- 市主催の従事者研修を受講し修了証明書の交付を受けた会員が訪問して生活援助サービスを行います。

* 修了証明書をお持ちの60歳以上の方は、シルバー人材センターに会員登録することにより、サービス提供者になれます。



従事者研修の様子 (はつらつ館にて)

★ 総合事業サービスのご利用は、担当のケアマネージャーやお住まいの地域の高齢者生活支援センターへご相談下さい。

~火災警報器の電池が切れていませんか?~

いざ! という時、警報音が鳴らないと大変です!!

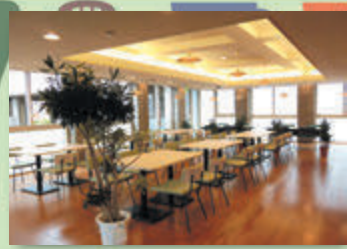
新規取付けも承ります。

平成19年から芦屋市シルバー人材センターは警報器の取付け作業を行ってきました。

当センターが取付けた 火災警報器『まもるくん』の電池お取替えの時期が来ましたら、芦屋市シルバー人材センターまでご連絡ください。

人気メニュー

♪ Kitchen cafe ♪
なりひら



欧風黒毛和牛カレー



800円

日替わり定食



800円

ぜんざい



400円

手作りケーキ



400円

安心・安全

こだわりの食材で安心・安全なお料理を美味しくお手頃価格でお召上がり下さい。

憩いの場

皆さまの憩いの場、集いの場としてご利用くださいませ。心を込めておもてなしをいたします。ティータイムにもご利用下さい。

楽しいイベントも企画

四季折々の行事にちなんだメニューを提供したり、比較的空いている時間帯に、オールディースの音楽をかける等、楽しいイベントも企画。

新型コロナウイルス対策認証店

(公社) 芦屋市シルバー人材センター キッチンカフェ「なりひら」

〒659-0068 芦屋市業平町8番24号 芦屋市民センター本館2F 電話：0797-34-7714

定休日：火曜日 営業時間：11:00～17:30 (平日) 11:00～16:00 (日/祝)

「メルシーサービス」

お墓掃除

芦屋霊園内のお墓掃除を承ります。



お庭のお手入れも…

剪定・除草・散水等



網戸・襖・障子

張り替えます！

引き取りからお届けまで責任をもってお受けします！



「ブンブン隊」

ハチの巣駆除



※ハチの種類・巣の場所によりお断りすることがあります。

リフォーム

思い出の着物をワンピースやコートに！帯はバックに！洋服のリフォームはお気軽にご相談ください。

相談料は無料



受付 毎月第2・4月曜日 9:00～11:30

はつらつ工房

思い出の着物を暖かい綿入れはんてん・ちゃんちゃんこに縫い直いたします。販売もしています。

受付 毎月第1・3木曜日 10:00～15:00



夢きらら

可愛い絵本袋、靴袋等を手作りしています。ご希望のサイズにあわせてご注文も承ります。



花こもの

小物を一針一針心をこめて手作りしています。作品は「はつらつ館」で展示販売しています。



地域の皆さまに、新鮮・安全な野菜を販売しています。

はつらつ野菜市

毎月最終水曜日・9時から「はつらつ館」西側で開催

- 三田市シルバーから採れたて野菜が届きます。
- 養父市シルバーのお米も販売しています。

プロが撮る記念の1枚！肖像写真や家族写真を撮りませんか？

はつらつ写真館

●複数ポーズ可 ●その場で画像を確認し写真を選べます

要予約

撮影日 6・9・12・3月の第1木曜日 10時～12時

撮影料 3,000円 撮影場所 はつらつ館内(宮塚町2-2)

刃物研ぎ

*料金: 25.0cm以下 600円
25.1cm以上 800円

- ◆高浜作業所(旧消防署跡)…毎月第2水曜日
- ◆エルホーム芦屋(浜町)……奇数月第3木曜日
- ◆はつらつ館(宮塚町)……毎月最終水曜日 (受付10:00～11:30)



★包丁5本まとまれば取りに伺います！

引取り研ぎ料金：1本600円