

芦屋

しるば〜たいむず

第23号

公益社団法人 芦屋市シルバー人材センター

■会員数1,144人(令和4年7月末現在)男性615人・女性529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9月発行 **保存版**

芦屋市シルバー

検索

いいね！ シルバー！

『キッチンカフェなりひらのシフォンケーキ、
どうぞ一度ご賞味ください。
ふわっとした軽い食感が美味しさを引き立てます。
好評の定食をはじめ、自慢の料理も是非食べに来てくださいね！
仕事は忙しいけれど、楽しく働いています。
「美味しかったです」の声に励まされ今日も一日頑張ります。



※季節によってフルーツは変わります。



オーブンでじっくり焼き上げました。

市内在住の、健康で
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。



新型コロナウイルス対策に配慮した上で開講しております。(入退出時のアルコール消毒、マスク)

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16期 秋期生募集!

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300名以上の方が卒業し、各所で麻雀を楽しんでいます。

開講日 10月12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 *10月24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) 10月13日~

やさしいリズムや歌にあわせ、愉しく体操をします。心と体がリラックスでき、フレイル予防や進行を遅らせこれからの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)

①10月4日~ ②10月18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。.....▶

秋期生募集! やさしい傾聴講座

傾聴力(話の聴き方)を身につけることで、家族・友人・職場・近隣の方々との関係が良好に変化します。また、生き方のヒントが見つかり、新しい自分との出会いを楽しむことが出来るようになります。一緒に学んでみませんか。

日時 10/19・11/2・11/16・11/30・12/7(全5日)いずれも水曜日 10:00~12:00

受講料 3,000円(全5回)全額前納 定員 20名

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

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 各回500円 (資料代別途の場合あり)



月日	テーマ(予定)
9/10	デジタル時代を生きる
11/12	健康とすまい
1/14	成年後見制度の今
3/11	おひとりさま(生涯独身者)のくらしとマネー

定員 25名

都合によりテーマを変更する場合があります。

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 後期 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)



英字新聞の社説を読む

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社説で読みましょう。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 10:00~12:10

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
3講座(各40分) 各講座 選択自由参加

*カリキュラムの内容に変更がある場合があります。

定員 10名程度

パソコン・スマホ講座

集合講座

教材費別途

後期スケジュール

10月	ワード初級	2月	パワーポイント初級
11月	年賀状作成	3月	パソコン終活
12月	エクセル初級		
1月	Googleサイトで簡単なホームページ作り		

シニア向け ICT教室 無料



①10~12月コース ②23年1~3月コース 各コース6回

スマホ(第1・3金)/パソコン(第2・4土) (午後1時30分~3時)

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。

日時 毎月1・2・3金曜日 10:00~12:00

受講料 毎月3回3000円

定員 先着6名



個人講座

日時 毎月 月・水曜日 10:00~12:00

受講料 1回2,500円 定員 先着6名

スマホ1Day講座

スケジュール

●月曜日 13:30~15:30

10/3 Facebook入門 2/6 写真
11/7 Facebook作成 3/6 Line入門
12/5 Line入門

●金曜日 10:00~12:00

10/28 Zoom入門 1/27 Instagram作成
11/25 Zoom主催する方法 2/24 Line入門
12/23 Instagram入門 3/24 Line活用

日時 毎月第1月曜日 13:30~15:30 毎月第4金曜日 10:00~12:00

受講料 毎月1回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2・4木曜日・第1金曜日 定員 6名

10:00~12:00 及び 13:00~15:00

受講料 2,000円/1回(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

- 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

● 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

● 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

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

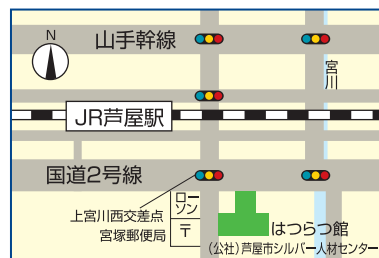
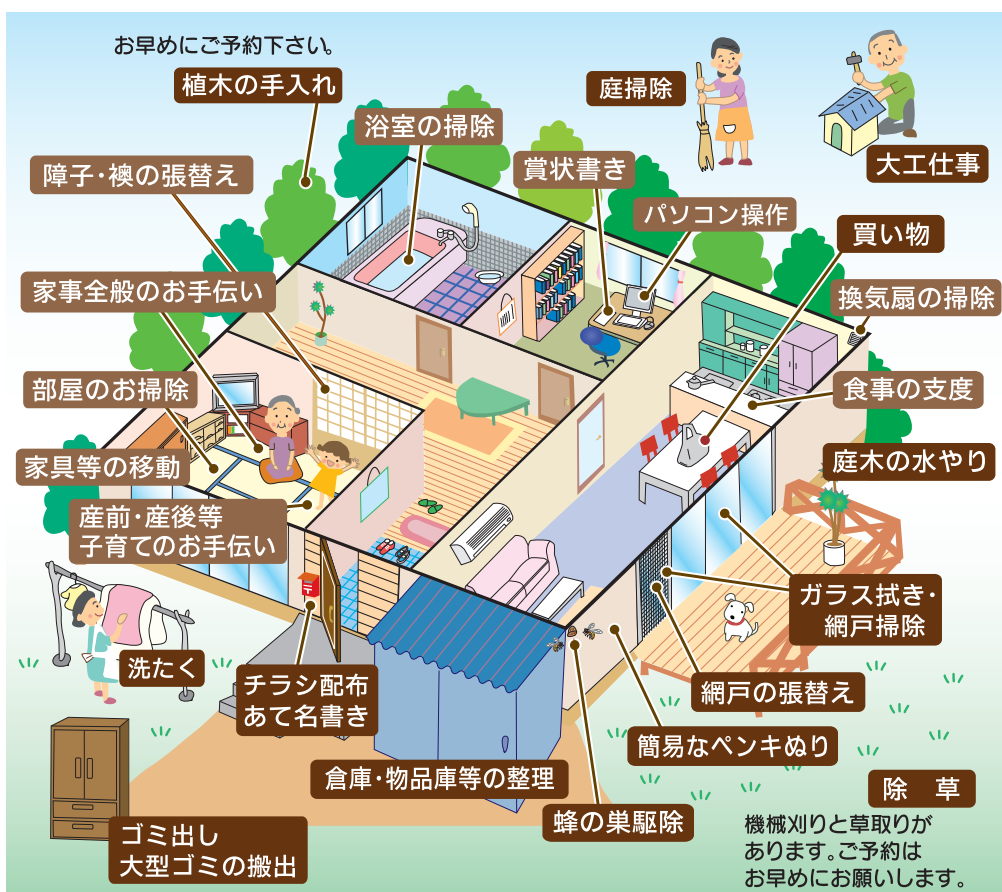
はつらつ館2階大会議室

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。



参加者 各コース数名

追加募集!

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
10月	17日	6日	たのしく体を動かそう
11月	7日	10月20日	ちぎり絵
11月	21日	17日	みんなで歌おう
12月	5日	1日	脳トレ パート2~脳も身体も動かそう~
12月	19日	15日	小物づくり~クリスマス小物を作ろう~
R5 1月	16日	19日	映画鑑賞
2月	6日	2日	健康表現体操
2月	20日	16日	ひな祭り会~懐かしい女の子の遊び~
3月	6日	2日	楽しいレクリエーション
3月	20日	16日	憩いカフェ~楽しいおしゃべりをしよう~



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)
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 Café

小町サロン

「数楽」サロン

第1火曜日 AM

英語クロスワード

第2月曜日 AM

詩吟サロン

第3月曜日 AM

井戸端会議

「昭和を語る」

第3木曜日 AM



「旅の楽しみ方談義」

第3金曜日 AM

小町句会

第4木曜日 AM

オカリナ

第4木曜日 PM

ジャズを楽しむ会

第4土曜日 PM

折り紙

第2火曜日 PM

ツボ押しと爪もみ

第2木曜日 AM

絵手紙

第3土曜日 AM

ペン習字

第4火曜日 PM

リコーダー

第4水曜日 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

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

(はびねすカード取扱店)



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。
 ・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
10月20日(木)

日時 毎月第3木曜日 9:30~11:30
 第3期:10月~12月(3ヶ月・3回コース)
受講料 3,000円(3回分前納)
定員 12名



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代の初心者の方にも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 10:00~11:30

受講料 500円(1回) **定員** 20名

養生気功講座

開講日 10月12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 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 *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 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

高齢者支援事業

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



* 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ください。

~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。

Kitchen cafe ♪
なりひら

人気メニュー



欧風黒毛和牛カレー



900円

日替わり定食



900円

ぜんざい



500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し上がりください。

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ください。

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。



剪定・除草・散水等
お庭のお手入れも



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!帯はバッグに!
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

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)


要予約

刃物研ぎ

*料金: 25.0cm以下 600円
25.1cm以上 800円

(受付10:00～11:30)

- 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



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～

内側もご覧
ください。

