

シニア・ウォーキング教室

①和楽園 9月24日～10月22日毎週土曜日。

②福喜園 10月3日～11月21

講座・教室

熟年パソコン教室

日程などは左上表の通り。時間

は教室により異なります。【¥】①4000円②～⑤6000円【パソコン基礎無料体験】9月7日(水)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分。

いずれも尼崎シルバー会館で。

【市内在住の60歳以上の人】各5人【9月5日から電話でシルバー人材センター☎6481・3380。

教室名	開始	
	月日	回
①ワードで写真加工	8	2
②パソコン基礎	12	7
③エクセル基礎(中級)	12	7
④ワード基礎(初級)	13	7
⑤ワード基礎(中級)	13	7

健康教室

9月21日(水)午前10時～11時30分、地域総合センター上ノ島分館で、「高齢者の心認知症介護体験から学ぶ」をテーマに講話を。【対】60歳以上の人【30人】9月5日から電話か直接同館☎6427・2731。

元気なうちから始めよう健康

教室

【立花支所】9月30日(金)【中央支所】10月5日(水)。いずれも時間は午前10時～11時30分、講話と運動実習を。【市内在住の65歳以上の人】各20人【9月6日から電話で健康増進課☎4869・3053。

ワンコイン講演会

10月3日(月)午後1時30分～3時、総合老人福祉センターで、「自分らしく生きるための終活^{しゅうかつ}」をテーマに。【市内在住の60歳以上の人】150人【¥500円】9月5日～23日に電話か直接同センター(左下表参照)。

求人

シルバー人材センター 新入会

員説明会

9月12日(月)・10月11日(火)午後1時から、尼崎シルバー会館で。【市内在住の60歳以上の人】9月5日から電話で同センター☎6481・3380。

10月から開講する定期教室

教室名	曜日	回数	料金(円)
総合老人福祉センター			
尼崎オリジナル筋力アップ体操	月	18	2,300
	水	18	2,300
歌はともだち	火	10	4,700
わいわい歌謡体操	火	10	3,000
ゆるやか健康ヨーガ	火	12	5,700
いきいき! 元気体操(2クラス)	火～土	100	9,300
かんたん手芸	水	10	9,800