

ら人生設計を考えるライフ・ポートフォリオや、メンタルトレーニングなどの講座を。

★有料園大総合生涯学習センター ☎6429・9908。

おいしい！簡単！ヘルシー料理教室

【小田公民館】10月5日(水)

【園田公民館】10月19日(水)

【女性センタートレピエ】10月20日(木)。いずれも時間は午前9時30分～正午。☎市内在住の人宛各20人 ¥1000円

9月5日から電話かファクス(住所・氏名・電話番号、希望日を書いて)で尼崎在宅栄養士会木村宅 ☎ FAX 4961・1773。

尼崎市史を読む会

10月6日(木)午後6時～7時30分、中央図書館で、「公害」から「環境へ」を。☎資料代実

100 すまいづくりフェア 岸博幸氏講演会

10月8日(土)午後2時15分～4時、アルカイクホール・ミニで、「地域経済と住まいのイノベーション」をテーマに。定員先着100人。申し込みは9月5日から電話で兵庫県宅地建物取引業協会尼岐支部 ☎6413-2800へ。



岸博幸さん

費(不要)園地研究史料館 ☎6482・5246(火曜日)。

支援者養成講座 絵本が育む子どもの心

10月7日(金)午前10時～11時30分、すこやかプラザで、講話を。☎50人 ☎9月9日から電話で同プラザ ☎6418・3463(水曜日)。

武庫の歴史を学びつつ歩こう

10月8日(土)・11月12日(土)・12月10日(土)午後2時～4時、武庫地区会館などで、講話とまち歩きを。☎高校生以上の人宛各日20人 ¥400円 ☎9月5日～16日に電話でふるさとを知る会大村宅 ☎090・5972・1673。

サルースフッキング 手作りパン講座

10月29日(土)午前10時～午後

2時、サンシビック尼崎で。☎小学生以上の人宛20人 ¥920円、災害補償制度運営費50円 ☎9月14日～10月25日に直接サンシビック尼崎 ☎6413・8171(休月曜日)。

障害者の皆さんへ

ひかり学級

9月30日～12月14日計4回、立花公民館で、教養の習得などを。時間は日程により異なります。☎市内在住の16歳以上の視覚障害者(中学生を除く)など ☎20人 ☎9月5日～17日に電話か直接同館 ☎6422・6741、FAX 6422・8553。

身体障害者福祉センター

〒661の0024
三反田町1丁目1の1(休月)
☎6423・0015
FAX 6423・0054

文化講座とスポーツ教室

日程などは右下表の通り。時間は教室により異なります。いずれも同センターで。☎市内在住の18歳以上の身体障害者(⑨は知的障害者⑩は視覚障害者) ☎15～20人 ¥材料費実費 ☎9月4日～15日に電話か直接同センター。

スポーツ教室										文化講座					講座・教室名		開始 月日	回数
⑮卓球エレメンタリー	⑭スポレク	⑬卓球ビギナー	⑫フライングディスク	⑪レク&ウォーキング	⑩サウンドテーパーテニス	⑨軽スポーツ	⑧グラウンド・ゴルフ	⑦囲碁	⑥絵画	⑤言語療法	④書道	③ヨガ	②音楽	①メタボ予防	月	日		
26	27	26	25	19	18	14	8	5	15	13	12	26	12	11	5	27		
5	5	5	6	6	6	6	9	5	6	6	5	6	6	12	3			

リフトバスツアー

10月4日(火)・11月1日(火)午前9時～午後4時、ニフレ(吹田市)の見学を。☎市内在住の18歳以上の身体・知的障害者と介護者 ☎各日22人 ¥入場料実費 ☎9月15日(必着)までに住所・氏名・電話番号・障害の等級、介助者や車いすの有無、希望日を書いて往復はがきか直接同センター。