

講座・教室

熟年パソコン教室

日程などは右表の通り。時間や料金は教室により異なります。

教室名	開始		回
	月	日	
万年カレンダーの作成	12	2	9
アニメ	13	7	
ワード	13	7	
パソコン基礎	18	7	
エクセル	18	7	

【パソコン基礎無料体験】 9月11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4日から電話でシルバー人材センター☎6481-3380。

研修会

【①宛名書き(毛筆)】9月18日(水)【②パソコン(ワード初級)】9月19日(木)。

いずれも時間は午前10時～正午、①第3②第2——老人福祉工場で。☎市内在住の60歳以上の人☎各5人☎¥500円☎9月4日～13日に電話でシルバー人材センター支部事務所☎6499-1740。

いきいき100万歩運動

☎1004060

自分のペースで取り組めるウォーキングを、市内在住の65歳以上の人に奨励しています。お渡しする「貯筋通帳」に歩いた歩数を記録し、100万歩以降、所定の歩数を達成した人には記念品を。☎介護保険被保険者証と印鑑を持って直接市役所北館3階高齢介護課☎6489-6356か各老人福祉センター(右ページ参照)。

シニア・ウォーキング教室

【福喜園】10月5日～11月30日土曜日計5回【千代木園】10月8日～12月10日火曜日計5回。ウォーキングを楽しむための基礎学習を。【総合老人福祉センター】10月9日(水)・21日(月)・30日(水)。歩行測定会(30日は体力測定)を。

時間や定員は教室により異なります。いずれも☎市内在住の65歳以上の人。いきいき100万歩運動事業への登録が必要☎9月4日から電話か、介護保険被保険者証と印鑑を持って直接各老人福祉センター(右ページ参照)。

仲間と一緒に 生き生き長生き

9月は敬老月間です

市内では、高齢者の生きがいや健康づくりに役立つ催しなどが多数開催されています。催しなどの詳細は各担当へお問い合わせください。いずれも料金表示のないものは無料。

催し

福喜園文化祭のりのリフェスタ

☎1000725

9月8日(日)・9日(月)、同園で、各種講座の発表を。時間は日程により異なります。☎不要☎同園(下表参照)。

千代木園まつり

☎1000724

9月8日～14日(9日・12日除く)、同園で、各種講座の発表を。時間は日程により異なります。☎不要☎同園(下表参照)。

老人福祉大会

☎1004048

9月16日(月)午後1時30分～3時、総合老人福祉センターで、式典と「笑って笑ってお元気に！」をテーマに落語講演会を。☎250人☎不要☎高齢介護課☎6489-6356。手話通訳あり。

老人福祉センターの定期教室

10月から開講する教室は下表の通り。期間は6カ月程度。時間や定員、料金は教室により異なります。

①～③応募多数の場合は抽選。④先着順で受け付け。

☎市内在住の60歳以上の人☎①

～③9月10日までに④【総合老人福祉センター】9月4日【鶴の楽園】

9月5日——から。

いずれも電話か、保険証など住所、氏名、年齢が分かるものを持って直接会場の老人福祉センター(下表参照)。



一緒に活動しませんか

老人クラブの入会を受け付けています

☎1004051 ☎高齢介護課☎6489-6356

☎市内在住の60歳以上の人。活動内容など詳しくは各老人クラブへ。

クラブ名	連絡先
中央地区老人クラブ連合会	☎6482-1790 ☎6489-9300
小田老人クラブ連合会	☎6488-5443 ☎6488-5459
大庄地区老人クラブ連絡会	☎6419-8225 ☎6419-8226
立花地区老人クラブ連絡会	☎6427-7770 ☎6427-7773

クラブ名	連絡先
武庫地区老人クラブ連絡会	☎6431-7884 ☎6431-9542
園田地区老人クラブ連絡会	☎6491-2361 ☎6491-2364
尼崎市老人クラブ連合会	☎6489-1112 ☎6489-1135

ご利用ください

高齢者バス運賃助成制度

☎1004080 ☎福祉課☎6489-6348 (ランドパス65の価格改定については阪神バス(株)☎6416-1351)

市内に引き続き1年以上居住している70歳以上の人を対象に、バス運賃の一部を助成します。新規申請は、本人確認ができるものを持って直接市役所北館3階福祉課か南北保健福祉センター福祉相談支援課、各地区保健・福祉申請受付窓口へ。

乗車払カード

市が交付するIC乗車証です。阪神バス・阪急バスの路線のいずれかを、下表の利用区間の通りに利用する場合、その運賃に対し、1乗車につき100円を助成します。

乗車払カードの場合の利用者負担額

利用区間	利用者負担額	市助成額
市内⇄市内	110円	100円
市内⇄市外	利用区間の普通運賃-100円	100円
市外⇄市外	利用区間の普通運賃	-

ランドパス65

阪神バス(株)が発行する高齢者向けの全線フリー定期券です(下表参照)。阪神バスの全線と、一部の区間を除いた阪急バスの路線で利用できます。

阪神バス(株)では、10月の消費税率の引き上げにより、ランドパス65の価格改定が予定されています。9月末現在70歳以上の対象の人で、現在の利用者負担額で購入を希望する場合は、9月中旬に市の助成券を持って購入を。

ランドパス65の場合の利用者負担額

所得区分	定期券の有効期間	利用者負担額※
低所得Ⅰ	6カ月	3,250円
	1年	4,500円
低所得Ⅱ	6カ月	4,750円
	1年	7,500円
一般	6カ月	8,500円
	1年	15,000円

※定期券の通常価格と利用者負担額との差額は、市が助成します

老人福祉センターの定期教室

教室名	曜日	回数
①総合老人福祉センター		
ビデオで体操 筋力アップ	月	15
歌はともだち	火	10
ゆるやか健康ヨーガ		12
からだのゆがみ・バランス改善	火～土	10
いきいき! 元気体操(2クラス)		100
かんたん手芸	水	10
軽やか社交ダンス		15
元気・前向き・からだづくり		12
筋力アップ体操(2クラス)	水か金	15
ワイワイ 歌体操	木	10
爽快! 脳トレ大学		10
テーマ別 生活改善ごはん		3
軽快! イスでリズム体操		12
午後の歌声	金	10
お手軽健康料理		5
②千代木園		
もりもり体操(2クラス)	毎日	125
ペンと毛筆	火	10
みんなで弾こう! ウクレレ	水	10
はがきに描く水彩色えんぴつ画		10
着物と洋服のリフォーム(3クラス)		10
ヨガセラピー	木	10
チャレンジ! 水彩画		10
オカリナ入門	金	10
機能改善エクササイズ		10

教室名	曜日	回数
③福喜園		
ステップ体操(2クラス)	月～木	80
福喜園体操	月・水・土	63
	火・木・日	63
趣味の生け花	火	10
気軽に水彩画	水	10
わたしの絵手紙(2クラス)	水か日	10
創作折り紙	土	10
メッシュで作るアクセサリ		10
④先着順で受け付けする教室		
総合老人福祉センター		
スマートフォン(基本・災害時編)	土	5
鶴の楽園		
スマホで手軽にショートムービー	金	3
プチ・スマホ講座	土	1
プチ・パソコン講座		1
朗読ボランティア養成講座		5

詳しくは各老人福祉センターへ

施設名	住所	電話番号	休館日
総合老人福祉センター	東灘波町4丁目9-25	6489-1112	日曜日
鶴の楽園	東園田町6丁目91-2	6491-1085	水曜日
千代木園	稲葉荘2丁目24-5	6417-9162	月曜日
福喜園	南武庫之荘1丁目7-20	6436-6230	金曜日

シルバー人材センター 新入会員説明会

10月10日(水)午後1時30分～3時30分、尼崎シルバー会館で。☎市内在住の60歳以上の人☎9月4日から電話で同センター☎6481-3380。