

中央地区 イベントカレンダー 9月～11月

毎月10日は

中央おしゃべりデー

9/10(火)、10/10(木)、11/10(日)
14:00～15:30
9月:相談支援センターことのは
10月:中央地区会館
11月:サンシビック尼崎
申込:不要

梅プラザにこにこひろば

9/19(木)、10/17(木)、11/21(木)
10:00～11:30
場所:梅プラザ 大ホール
対象:2歳以下の子どもと保護者
定員:先着30人(子ども)
申込:不要
内容:9月:運動会
10月:ハロウィンパーティー
11月:知育おもちゃ作り

キャンペーン講座

フラワーアレンジメント体験講座

9/25(水) 10:30～12:00
10/2(水) 14:00～15:30
場所:サンシビック尼崎
定員:各回先着5人
費用:3,500円
申込:必要(9/6～)
内容:9/25 フラワーアレンジメント
10/2 プリザーブドフラワー

舞台技術スタッフによる

舞台設備技術講座

9/28(土) 10:00～17:00
場所:梅プラザ
定員:先着15人
費用:1,000円
申込:必要(8/27～)
内容:照明機器の基本的な取扱方法など
問合せ:中央北生涯学習プラザ
☎06-6482-1750

費用に関する表示のないものは無料です

中国北部本場の 餃子作りを楽しもう

9/29(日) 10:00～13:00
場所:梅プラザ
定員:先着20人
(小学生以下は保護者同伴)
費用:500円
申込:必要(9/6～)



音楽の力で心も体も健康に

10/9(水)、10/16(水) 10:00～12:00
場所:梅プラザ
定員:先着30人
申込:必要(9/5～)

中央ぶらぶらクイズラリー

10/11(金)～11/10(日)
場所:中央地区南エリア
内容:南エリアのスポットを回ってのクイズラリー
申込:不要(ポイントマップを市ホームページに掲載、梅プラザ等の施設に配架します)

ピアノとパラ水泳

10/11(金) 13:30～15:00
場所:梅プラザ
定員:先着100人
申込:必要(9/5～)
内容:池田佳ず実さんによる講演

わんわん運動会&ペット防災

日程:10/12(土)
場所:梅プラザ
詳しくは市報などでお知らせします

星空観察会

日程:10/19(土)
場所:難波の梅小学校
詳しくは市報などでお知らせします



やってみよう!子連れ避難体験

10/24(木) 10:00～12:00
場所:梅プラザ
対象:妊娠中の方、乳幼児と保護者
定員:先着20組
申込:必要(10/7～)
内容:乳幼児に関する防災を学べるコースなど

寺町ウォーキング

10/24(木) 10:00～12:00
場所:サンシビック尼崎
定員:先着15人
申込:必要(10/8～)
問合せ:中央南生涯学習プラザ
☎06-6413-8171(休月)

ハロウィンクッキングスクール

10/26(土) 13:00～16:00
場所:サンシビック尼崎
定員:先着16人 費用:1,000円
申込:必要(10/8～)
内容:グラタン作り
問合せ:中央南生涯学習プラザ
☎06-6413-8171(休月)

梅プラザまつり

11/6(水)～11/10(日) 作品展示
11/10(日) 舞台発表・模擬店
場所:梅プラザ

サンシビックまつり

11/16(土)、11/17(日) 作品展示
11/17(日) 舞台発表・模擬店
場所:サンシビック尼崎

おやこdeクッキング 田能の里芋コロッケ

11/24(日) 10:30～13:00
場所:梅プラザ
定員:親子6組
費用:2,000円
申込:必要(10/24～)
問合せ:中央北生涯学習プラザ
☎06-6482-1750



問合せ:中央地域課 梅プラザ【中央北生涯学習プラザ】
(東難波町2丁目14-1)

☎:06-6482-1760 FAX:06-6489-9300

詳細は市のホームページで
確認を



第21号
2024年8月

中央ぶらぶら通信

発行 尼崎市中央地域課
電話 06-6482-1760
FAX 06-6489-9300



かんたん! ピアノ



詩吟

「夏休みオープンスクール」でたくさん学びました!
登録グループの皆さんが先生となり、地域の子供達と交流しながら、
学校では学べない「学び」を経験しました。



児童絵教室



親子DE大正琴

第21号の 見どころは?

- ・地域担当職員が調べた「健康」特集!
- ・中央北・南生涯学習プラザ登録グループご紹介
- ・レクリエーション用具貸出
- ・ニュースポーツ用品貸出 となっています♪

気になる場所があれば、
各地域担当職員に
お尋ねください!

インスタやってます!

中央地域課では、Instagramで中央地区や梅プラザ、サンシビック尼崎などの情報を発信しています!
フォローして、「#あまの中央」を付けて投稿いただくと、リポストするかも(^^)!



回
覧

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

健康づくりは仲間づくり、体も心もリフレッシュ！

難波の梅小学校区

難波の梅小学校区の歴史ある健康活動を紹介します

メンバー募集中！

グラウンドゴルフ 旭同好会

何とこちらは30年以上続いている同好会になります。

参加者は70歳～90歳で約60名の方が加入しています。尼崎市で1番大きな同好会だそうです！

初心者の方から全国大会出場者の方まで、皆さんが元気に楽しくプレーされています。



- 日時 毎週月・水・金曜日 9:00～10:30
8:30からラジオ体操もしています！
- 場所 西難波北公園 または 橘公園軟式野球場



みんなで ラジオ体操 in 橘公園

「もう何年ここでラジオ体操やっているか分からへん」
「あの阪神・淡路大震災の時もラジオ体操しててん」
と参加者の方からお話をうかがい、歴史の長さを感じました。

音楽が鳴り始めると、井戸端会議中の方も、散歩中の方も自然と噴水広場を囲むように集まり、ラジオ体操をされていました。

皆さんも1日の始まりにラジオ体操はいかがでしょう。

- 日時 毎日(12/29～1/3はお休み)
※雨天・荒天時は中止の場合あり
1部 6:10から
2部 8:20から
- 場所 橘公園 噴水広場



難波の梅小校区担当
うら



難波小学校区

難波小学校区の健康教室をいくつか紹介します

●西難波9町会いきいき百歳体操

日時:毎週水曜日10:00～11:00
場所:西難波福祉会館
費用:月100円



七夕の飾り付けをしています

●梅の里老人給食

日時:第1・2・3火曜日9:30～11:30
場所:東難波福祉会館
内容:お弁当の持ち帰り、おじゃみ等の簡単なスポーツをして健康づくりをしています
費用:月1,000円
PR:元気な若い人も参加してください



●健康体操教室

日時:毎週月曜日13:45～14:45(13:30頃から受付)
場所:桂クリニック 通所リハビリテーションホール
内容:座ったままできる全身運動
費用:無料



●難波公園と中難波公園

難波公園と中難波公園に、2つの健康器具が設置されています。背筋を伸ばしたり、腹筋を鍛えたりできます。ゆっくりと背筋を伸ばしてみてください。体も心もスッキリすると思います。



校区内には、さまざまな健康増進の活動場所があります。皆さんも、お近くの場所で健康づくりに参加してみたいかがでしょうか。みんなで元気になりましょう！



難波小校区担当
かねだ

健康づくりは仲間づくり、体も心もリフレッシュ！

竹谷小学校区

竹谷小学校では、スポーツクラブ21竹谷や学校開放運営委員会の活動が盛んです。竹谷小学校区内の皆さんの元気の秘訣、ここにあり!? その一部をちょこっとご紹介♪

【囲碁ボール】

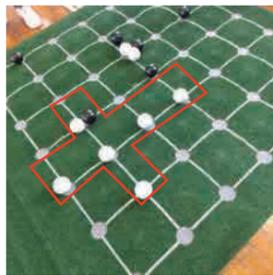


囲碁の碁盤のような的に向かって、白と黒のボールを打ち合い、縦横斜めに3個以上並べて得点を競うスポーツです。

思ったところに入らなかったり、かと思ったらうれしいところにハマってくれたり…ゲームの途中でボールを並べてみても、相手チームがそれを崩すことももちろんOKなので、最後の最後までどうなるのか分からないのが、囲碁ボールの醍醐味です。

2枚目の写真は、白ボールが横3つ縦4つと高得点に並びましたが、相手チームの最後の1打で、はかなく崩されてしまいました…。

尼崎市内で囲碁ボールができる場所は少ないので、ご興味ある方は久木野まで♪お繋ぎします!



【グラウンド・ゴルフ】



グラウンド・ゴルフもポストに向かってボールを打つシンプルなスポーツ。

地面の砂の量によってボールの跳び方が違って難しかったのですが、優しくコツなどを教えていただいたので初心者でも楽しめました♪

打って歩いてスコアを計算して、頭も身体も使うスポーツです。



【バドミントン】



尼っこ体力向上計画!ということで、スポーツ21竹谷&学校開放&竹谷小PTAが運営しているバドミントン教室です。

教えて下さるのが全国シニア大会にも出られている方なので、本格的…!

夏の体育館ということで、とても暑ーい環境ですが、子どもたちは元気いっぱいバドミントンを楽しんでいました♪



竹谷小学校区担当
くきの

明城小学校区

明城小学校区内の「健康」特集！！

『いきいき百歳体操』



築地福祉会館で実施している「築地ふれあいサロン」に行ってきました。ふれあいサロンでは、築地内外の高齢者の方々が集まり、毎週金曜日14:00から「いきいき百歳体操」や「ふれあいヨガ」などを行っています。

「いきいき百歳体操」は、DVDを見ながら個人の体の状態に合わせて体操を行います。手や足に重りを付けて行う体操では、重りをたくさん付けておられる方もいて元気に体操されていました。



『モルック』

体操後は、「ほっとお茶タイム」が始まり、自分たちで飲むコーヒーやお茶などを手際よく準備されていました。

参加者最高齢の87歳の方に「元気ですね!」とお話させていただくと「体も口も元気や!」と明るく返していただき、お茶タイムの場を和ませてくれました。

参加させてもらった日は、2チームに分かれての「モルック」を実施され、参加者の方々から「難しいわ!」や「点数の付け方がややこしいな!」など笑いあり、悔しさありで白熱した戦いが繰り広げられていました。

サンシビック尼崎 いきいきヘルスアップコーナーの紹介！！

サンシビック尼崎に、なんと!ワンコイン(100円)で利用できるトレーニングマシンがあることをご存じですか!

15種類のトレーニングマシンが設置されていますので、転倒防止や足腰強化、シェイプアップなどのためにご利用ください!

ご利用の際は、運動できる服装、室内シューズを用意してくださいね!

※セルフトレーニングのためトレーナーはいません



- 利用時間
火曜日～土曜日 9:30～21:00
日曜日・祝日 9:30～17:00
- 利用料金
1回100円(プール前券売機で利用券を購入)
- 対象
16歳以上の人
- 休館日
月曜日(祝日の場合も休館)
- 問合せ
尼崎市スポーツ振興事業団 中央南生涯学習プラザ内
TEL 06-6413-8171 FAX 06-6412-0054
(9:00～21:00)

いきいき百歳体操を初めて体験し、息があがるほどしんどく、自分の体力のなさを痛感(涙)



明城小学校区担当
みなみもと

中央北・南生涯学習プラザ 登録グループさんご紹介 vol.1

誰でも参加できます。
興味のある方は
中央地域課まで！

中央北

中央ギターアンサンブル



現在のメンバーは7組の親子と新人としおさん(70ウン歳)の計15名で活動しています。上手に弾くことより、楽しく弾くことをモットーにしています♪私達と一緒にワチャワチャしませんか♡

毎週火曜日 18:00～19:30 (ギター貸出しできます)
月会費：2,000円 (親子の場合保護者無料)

かはな書道会



かはな書道会では、検定制度の他にじっくり観察して書くことを狙いに不定期でデザイン書を取り入れ、文字を書くことの面白さを一緒にお勉強しています。

第1～3月曜日 16:30～20:30
月会費：4,000円

中央南

ニコニコ健康クラブ



「いきいき百歳体操」を通じて健康づくりや仲間づくりを行っています。無理のないゆっくりとした動きで、誰にでもできる楽しい体操です。

第1～4金曜日 10:00～11:10
月会費 600円

竹彩会



水彩画技術の習得や向上を目的に活動しています。初心者から経験者まで誰でも参加できます。講師は文化教室で児童画も担当している芝田順子先生です。

第1～4金曜日 13:00～16:00
月会費 2,500円

無料で 貸出しています

イベントなどに使える

貸出用具

レクリエーション用具

- ・イベント用テント (大)約2.8m×約5.6mワンタッチ式 …… 1張
- (小)3m×3mワンタッチ式 …… 10張
- ・テント用重り …… 16個
- ・スピーカー(アンプ内臓)ワイヤレスマイク2本付き …… 2台
- ※有線マイクも追加可
- ・マイクスタンド …… 1脚
- ・石臼及び臼台 …… 3セット
- ・杵(大人用と子ども用があります) …… 各6本
- ・せいろ …… 3台
- ・羽釜 …… 2個

問合せ先

中央地域課 ☎06-6482-1760 ファクス 06-6489-9300

気軽にスポーツを楽しめる

貸出用具

ニュースポーツ用具

- ・グラウンド・ゴルフ
- ・ペタンク
- ・モルック
- ・ニュースポーツ(ボッチャなど)

「ルールを教えてほしい」とご希望の方には、尼崎市スポーツ推進委員が指導・助言に伺います！

問合せ先

スポーツ推進課 ☎06-4950-0406 ファクス 06-4950-5658