

## 講座1 ジョギング&たこあげ&こま回し大会

申込  
不要

身体を動かして、お正月遊びで楽しみましょう!

日時 1月31日(土) 10:00~12:00頃 ※雨天中止

場所:藻川西岸・水道橋南側河川敷(右の地図★印)

対象:どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員:下記のとおり各プログラム毎に先着

主催:尼崎市市民運動園田地区推進協議会

※当日、自転車は園田東生涯学習プラザへ駐輪してください。



園田東生涯学習プラザ

ジョギング 定員100名

受付時間:9:30~10:00

スタート:10:20頃

走行距離:約3,000m



たこあげ 定員100名 こま回し 定員50名

受付時間:9:30~10:00

スタート:10:20頃

たこあげは受付後に順次たこを作成。

※たこ材料配布、こまは貸し出しします。

## 講座2 楽しく学ぶ!認知症予防講座 ~脳トレゲームで楽しく予防~

認知症を正しく理解し脳トレゲームで認知症を予防しましょう。

骨ウェーブ・血管年齢・自律神経チェッカーで健康状態をチェックできます。

申込  
フォーム

日時 2月5日(木)

13:00~健康測定会

13:30~15:00認知症予防講座、脳トレゲーム

場所:園田東生涯学習プラザ 1階会議室

対象:どなたでも

定員:先着20名

講師・共催:明治安田生命



## 講座3 おいしく食べよう健口講座

管理栄養士と歯科衛生士から低栄養予防のお話と、簡単クッキングの実演、お口のケアとお口の体操を学びます。

担当  
窓口

日時 2月6日(金) 10:00~11:30

場所:園田西生涯学習プラザ 2階学習室3.4

申込方法:下記の電話かFAXで

(電話 06-4950-0637 FAX 06-6428-5110)

対象:尼崎市内在住の概ね65歳以上の方

定員:先着20名

講師・共催:尼崎市北部地域保健課



## 講座4 絵本の読み聞かせ

子どもたちの瞳が輝く時間を作ろうと、『絵本・紙芝居・パネルシアター・お母さん向けの絵本...』など毎回楽しめる内容を企画しています。ホッとするひと時を一緒に過ごしませんか?

申込  
不要

日時 2月6日(金) 10:30~11:00

場所:園田西生涯学習プラザ 2階和室

対象:妊婦さんから就学前のお子様と保護者

講師:おはなしグループ「ハートフリー」

主催:あまがさきコミュニティパートナーズ



## 講座5 消費者被害にあわないための お話を聞こう

思わぬトラブルに巻き込まれないためには正しい知識を身につけることが必要です。この講座で弁護士の方から対策と予防について学び被害を防ぎましょう!

担当  
窓口

日時 2月6日(金) 13:30~14:30

場所:園田東会館(戸ノ内町3丁目27-1) 1階小会議室

申込方法:下記の電話か直接窓口まで

(電話 06-6498-2711)

対象:どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)

定員:先着15名

講師:弁護士法人芦屋西宮市民法律事務所 関本龍志弁護士

主催:株式会社ハウスビルシステム