

## 「令和7年度 福祉のしごと就職フェア in 明石」を開催します!

福祉施設支援課(TEL918-5262 FAX918-5114)

福祉施設に就職を希望する人向けに福祉のしごと就職フェアを開催します。現場で働く人の話を直接聞くことができます。お気軽に来場を。

日時/6月14日(土)午後1時~4時

参加予定法人/28法人 場所/あかし市民広場

対象/福祉施設などに就労を希望する学生(学年不問)、一般求職者 ※資格・経験のない人も参加できます

費用/無料

申し込み/不要、入退場自由

※詳しくはホームページで確認を



詳しくはこちらから

## オレンジサポーター養成講座【オンライン】 ~認知症のことを学びませんか~



認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るオレンジサポーターになるための講座です。

日時/6月23日(月)午前10時~11時30分

対象/市内在住・在勤の人 費用/無料

申し込み/6月18日までに電話、ファクシミリ、メール(講座名・開催日・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(TEL918-5288 FAX918-5106 E:kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

## 6月4~10日は「歯と口の健康週間」

健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

Wケア(セルフケアと歯科医院でのプロケア)がおすすめ 生涯自分の歯でおいしく食べるためには、毎日のお口のケアが大切です。特に歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくく歯垢が残りやすいので、フロスや歯間ブラシも併用しましょう。また、歯周病は糖尿病をはじめとする全身の病気に影響を与えます。かかりつけ歯科医をもち、定期的にプロケアを受けましょう。

## 中央体育会館 夏期スポーツ教室 受講生募集

期間/7月1日(火)~8月6日(水) 申し込み/6月15日(必着)までに往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号、子どもの教室は生年月日と保護者名、フットサルは対象を記入)で、同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL936-6621 FAX936-6624)へ。応募多数時抽選



詳しくはこちらから

### ▶火曜日

| 教室名   | 時間          | 対象        |
|-------|-------------|-----------|
| 卓球(火) | 9:30~11:30  | 18歳以上     |
| フットサル | 15:45~16:45 | 園児(年中・年長) |
|       | 16:45~17:45 | 小学1~3年生   |
|       | 17:45~18:45 | 小学4~6年生   |

### ▶水曜日

| 教室名             | 時間          | 対象      |
|-----------------|-------------|---------|
| 卓球(水)           | 13:30~15:30 | 18歳以上   |
| コーディネーショントレーニング | 16:15~17:15 | 小学1~3年生 |

### ▶木曜日

| 教室名    | 時間          | 対象    |
|--------|-------------|-------|
| 姿勢改善   | 10:00~11:00 | 18歳以上 |
| ヨガ     | 14:00~15:00 | 18歳以上 |
| キッズダンス | 18:15~19:15 | 小学生   |

メンタルヘルス アプリができました

## あなたのわたしの ころ

ころの健康を保つための、リラックス方法や気持ちがしんどいときの相談先などを簡単に知ることができます。

ころの  
落ち着かせ方

ころの健康状態

ころの悩みの  
相談先

身近な人から相談を  
受けたときどうする?



メンタルヘルス  
アプリ  
はこちらから

お問い合わせ/あかし保健所相談支援課

(TEL918-5669 FAX918-5440)



兵庫県立大学と  
協働して作成しました

## 市民救命士講習

防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)

### ①市民救命士講習I

日時/7月13日(日)午前9時30分~午後0時30分

内容/心肺蘇生法、AEDの実技など

定員/15人

### ②市民救命士講習II

日時/7月27日(日)

午前9時30分~午後0時30分

内容/主に小児・乳児を対象とした心肺蘇生法、AEDの実技など 定員/12人

いずれも場所/防災センター

対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上

費用/無料

申し込み/6月1日午前9時から同センターホームページの申込フォームで先着順に受け付け。

※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちらから

## ひとり親家庭セミナー「自己尊重トレーニング」 第2回ひとり親家庭交流事業

児童福祉課(TEL918-5182 FAX918-5196)

自分の心の動きに耳を傾けるワークショップを通じて、子育てのヒントを学んでみませんか。ひとり親同士で情報交換、交流もできます。

日時/6月28日(土)午後2時~4時

場所/ウィズあかし(アスパシア明石北館8階)

対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている人

定員/20人 費用/無料

申し込み/6月20日までに、市ホームページの申込フォームで受け付け(申し込み多数の場合は抽選) ※託児あり(未就学児限定。定員5名。多数時抽選)



詳しくはこちらから

## あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)

TEL918-6219 FAX918-6223

E:akashikodomo@kobeymca.org

| 講座名             | 日時                                         | 対象                       | 定員   | 費用   | 内容                                        |
|-----------------|--------------------------------------------|--------------------------|------|------|-------------------------------------------|
| ①親子運動教室(2・3歳)   | 7月1日(火)<br>10:00~11:00                     | 2・3歳の子どもと保護者             | 10組  | 100円 | 運動あそび                                     |
| ②ハッピープレママサロン    | 7月3日(木)<br>14:00~15:30                     | 10~12月に<br>出産予定の妊婦       | 20人  | 200円 | 妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流              |
| ③年齢別子育て講座(1歳)   | 7月4日(金)<br>10:00~11:00                     | 1歳の子どものと保護者              | 20組  | 100円 | 運動あそび                                     |
| ④離乳食教室(後期)      | 7月10日(木)<br>10:00~12:00                    | 第1子が9~11か月の子どもと保護者       | 12組  | 200円 | 離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ                  |
| ⑤親子クッキング教室      | 7月12日(土)<br>10:00~12:00                    | 3・4歳の子どもと保護者             | 18組  | 500円 | フルーツパフェ                                   |
| ⑥パパのための子育て教室    | 7月12日(土)<br>10:00~11:00                    | 6か月未満の子どもと父親             | 12組  | 無料   | ベビーマッサージとふれあいあそび                          |
| ⑦もうすぐパパママ講座 A・B | 7月13日(日)<br>A=10:15~12:15<br>B=14:00~16:00 | 10~12月に第1子を出産予定の妊婦とパートナー | 各24組 | 無料   | 赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など |
| ⑧あかしこども広場 なつまつり | 7月20日(日)<br>10:00~12:30                    | どなたでも<br>※利用者カード必要なし     | 自由参加 | 無料   | ユーススペースでわなげ・ボーリングなど(申し込み不要)               |
| ⑨離乳食教室(前期)      | 7月24日(木)<br>10:00~12:00                    | 第1子が4~6か月の子どもと保護者        | 8組   | 200円 | 離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ                  |

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階) ※⑦はパピオスあかし6階

申し込み/電話・ファクシミリ・メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、①③~⑥⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、②⑦は出産予定日、⑦は希望の時間を記入)で6月10日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。応募多数は抽選。定員に満たない場合は締切後、先着順で受付。対象外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時



さまざまな講座や  
イベント情報を  
掲載中