

助け合いネットは阪神淡路大震災から2週間後に復興を目的に発足、住民互助で安心して暮らせる地域共生社会をめざしています。

ぱらだيس & ボランティア Vol.102 2022年4月号

発行人 助け合いネット  
認定NPO 法人  
東灘地域助け合いネットワーク

〒658-0046 東灘区御影本町6-15-17  
☎078-843-4029  
✉info@hnw.or.jp  
HP: http://hnw.or.jp/



# ぱらボラ

## 春から始めませんか!

詳しくは裏面をご覧ください

### さわやかサロン

地域拠点型一般介護予防事業



### 子どもの居場所

神戸市子どもの居場所づくり補助金事業



### カルチャー教室 (若返り体操)



### おしゃべり同好会 (囲碁・将棋)



### 子どもカルチャー (そろばん)



### わいわい広場



ろっこう医療生活協同組合

在宅療養支援診療所  
にじいろクリニック  
地域に密着した医療を目指します

● 内科・糖尿病内科・在宅医療・健康診断 他

受付時間	月・火・木・金	水
9時～12時	外来	休診
13時～16時	往診	生協活動

※ 土・日・祝日 休診 駐車場有り(2台)  
東灘区田中町2-9-10  
「コープは〜とらんどハイム本山」1階西端  
TEL.413-3333

### 土井皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	▲
16:30～20:00	●	/	●	/	●	/

▲土曜:14時まで 日・祝休診

皮膚のトラブル一度ご相談ください!!  
TEL.811-5001 阪神御影駅徒歩1分



### ありてケアサービス

●訪問介護 ●地域拠点型一般介護予防事業  
●障害者支援 ●居宅介護支援 他

神戸市東灘区御影中町2丁目6番7号  
TEL 858-6699 FAX 858-6698

NPO法人 てみずの会

善き隣人として  
寄り添います!

お話し相手・付き添いサービス  
訪問、傾聴、通院・買物同行 など  
(介護保険外サービス)

### 善き隣人バンク

お気軽にご相談ください  
☎078-262-1336

善き隣人バンク  
向洋町中6-9  
プレス・ユア・ホーム(株)

ご不用品の寄付で  
福祉活動を応援!

リサイクル店  
たすけあい  
10時～18時 水・日休業  
御影本町6-15-17 旨水館西側  
078-843-4029

## ★おとなプログラム★

**さわやかサロン**

**地域拠点型一般介護予防事業**  
 高齢者の生きがいづくりや  
 介護予防、健康づくりの場  
 対象：65歳以上の方  
 ご利用には**あんしんすこやか**  
**センター**での申請が必要です。  
 時間：12:30～15:30（共通）  
 費用：150円（共通）

**◆火曜サロン**  
**フレイル予防**  
 ・音楽療法  
 ・介護予防講座  
 ・体操  
 ・折り紙、ぬり絵、歌  
 ・手芸、おしゃべり

**◆木曜サロン**  
**歌・脳トレ**  
 ・音楽療法  
 ・介護予防講座  
 ・ギターに合わせて歌う  
 ・川柳、体操  
 ・おしゃべり

**◆土曜サロン**  
**健康づくり**  
 ・3B体操  
 ・介護予防講座  
 ・輪投げ、手遊び歌  
 ・脳トレゲーム  
 ・おしゃべり

**カルチャー教室**

同じ趣味を持っている人たちとまぜ  
 は好きなことから始めてみませんか

○**写経**  
 第1・3金曜 13:30～15:00  
 3,000円（月2回 3ヶ月）

○**スマホ個人レッスン**  
 日時応談（要予約）  
 2時間 1,000円

○**パソコン個人レッスン**  
 日時応相談 予約制  
 2時間1,500円

○**脳トレ健康マージャン**  
 月・木・金・土 13:00～15:00  
 （木のみ10:00～12:00も開催）  
 1回300円

○**習字**  
 火・金曜（15:30～18:00のうち1時間）  
 2,000円（月4回 1ヵ月）

○**ウクレレ**  
 金曜 10:00～11:30  
 3,000円（月2回 3ヵ月）

○**大正琴**  
 第1・3土曜 11:00～11:50  
 3,000円（月2回 3ヵ月）

○**フォークギター**  
 第2・4木曜 10:30～12:00  
 3,000円（月2回 3ヵ月）

○**英会話**  
 木・金曜（レベルに合わせたクラスあり）  
 2,800円（月4回 1ヵ月）

○**絵手紙**  
 第2・4木曜 13:15～15:15  
 3,000円（月2回 3ヶ月）

○**ソフトヨガ**  
 第2・4月曜 10:20～11:50  
 3,000円（月2回 3ヵ月）

○**社交ダンス**  
 土曜 10:00～11:45  
 1,500円（月3回 1ヶ月）

○**若返り体操教室**  
 第2・4火曜 10:00～11:00  
 3,000円（月2回 3ヶ月）

○**パッチワーク**  
 第4金曜 13:30～15:00  
 1,500円（月1回 3ヶ月）

**おしゃべり同好会**

すべて1回300円です。

○**囲碁・将棋**  
 金・土曜 13:30～16:30

○**手話カフェ**  
 木曜 10:00～12:00

○**おしゃべり川柳**  
 第3木曜 15:30～17:30

○**オカリナ**  
 月曜 10:30～11:30

○**詩吟（岳風会）**  
 木曜 10:30～11:50

○**ちくちく縫い物**  
 第1・3火曜 13:00～15:00

## ★子どもプログラム★

**子どもの居場所**

神戸市こどもの居場所づくり補助金事業

○**学習支援**（要利用登録）  
 毎週月曜 16:00～18:00  
 対象者 小学生・中学生：無料  
 宿題+希望する学習をお手伝い

○**子ども食堂**（要利用登録）  
 毎週金曜 16:00～18:00  
 対象者 小学生：無料  
 （保護者は200円）

コロナ禍ではお弁当配布を実施

学校から直接来て安心安全に過ごせる居場所

○**わいわいひろば**  
 月・火・木・金曜 16:00～18:00  
 対象者：小学生 無料

**子どもカルチャー**

○**子ども英語**  
 月謝制 月4回2,800円  
 月・木・金（各回45分）  
 対象者：年長～小学生  
 3レベルの目標  
 入門：英語に親しむ  
 初級：英語を楽しむ  
 中級：英語を使う  
 上級：英検Jrをめざす  
**※英検Jrあり**

全部で10クラスあります。  
 各クラスの時間、対象者、レベル、  
 最新の募集状況については下記まで  
 お問い合わせください。

TEL : 078-843-4029

○**そろばん**  
 月・火・木曜  
 16:00～18:00のうち1時間  
 対象者：小学生  
 月4回2,000円 月8回4,000円  
 月12回5,000円  
**※商工会議所検定あり**

○**習字**  
 火・金曜  
 15:30～18:00のうち1時間  
 対象者：小学生  
**※名筆研究会検定あり**

