



ぱらボラ

春から始めてみませんか？

大人カルチャー教室利用者募集



生きがいを見つける文化教室	仲間と楽しむ音楽教室	65歳以上の楽しい居場所
<ul style="list-style-type: none"> ○スマホ個人レッスン 日時応相談 ※要予約 1時間 1,500円 (内税137円) ○パソコン個人レッスン 日時応相談 ※要予約 1時間 1,500円 (内税137円) ○脳トレ健康マージャン 月・金・土曜 13:00~16:00 木曜 9:30~12:30 13:30~16:30 1回 400円 (内税37円) ○習字 ※桂花会検定あり 火・金曜 16:00~18:00の内1時間 2,400円 (内税219円) / 月4回 1ヵ月 ○そろばん ※商工会議所検定あり 月・火・木曜 16:00~18:00の内1時間 2,400円 (内税219円) / 月4回1ヵ月 ○パッチワーク 第4金曜 13:30~15:30 2,100円 (内税191円) / 月1回 3ヶ月 ○絵手紙 第2・4木曜 13:30~15:30 4,200円 (内税382円) / 月2回 3ヶ月 	<ul style="list-style-type: none"> ○ウクレレ ※ウクレレインストラクター 初心者 第2・第4金曜 10:00~11:30 経験者 第1・第3金曜 10:00~11:30 4,200円 (内税382円) / 月2回3ヵ月 ○フォークギター 第2・4木曜 10:30~12:00 4,200円 (内税382円) / 月2回3ヵ月 ○大正琴 第1・3土曜 11:00~11:50 4,200円 (内税382円) / 月2回3ヵ月 	<p>地域拠点型一般介護予防 さわやかサロン 火・木・土曜 13:00~16:00 1回300円 (内税28円) ※お茶・お菓子付き</p> <p>○みんなで作る 火曜サロン 折り紙・ぬり絵・手芸・歌 他</p> <p>○みんなで歌う 木曜サロン ギター伴奏による歌唱・脳トレ他</p> <p>○みんなで体操 土曜サロン 3B体操・輪投げ・歌・脳トレ他 ※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</p>
	<p>世界が広がる英語教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○少人数で丁寧に 木曜 12:00~12:50 ○テンポよく 金曜 13:00~13:50 ○ゆっくり 金曜 14:00~14:50 ○ややゆっくり 金曜 15:00~15:50 3,200円 (内税291円) / 月4回1ヶ月 	
	<p>健康と美容のための運動教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ソフトヨガ ※山野愛子美容アカデミー卒インストラクター 第2・4月曜 10:20~11:50 4,200円 (内税382円) / 月2回3ヵ月 	



※お申込み・お問い合わせは上記二次元コードがお電話にて

わたしたちは 助け合いネットの活動に協賛し、広告で応援しています

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科

谷尻医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
在宅診療 (往診) 14:00~16:00	○	○	○	/	○	/
16:30~18:30	○	●	●	●	●	●

【休診日】木曜午後、土曜午後、日・祝日

神戸市東灘区御影本町4-10-6
TEL.078-851-3439

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

☎ 050-1753-5315

✉ info@rinjin.net url:rinjin.net

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

●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	住診	

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

NPO 神戸ライフ・ケア協会
法人

ともに生きる暮らしをめざして

ヘルパー・ボランティア募集中

東灘区御影中町2-8-20-101
☎078-854-1346

豊かな地域づくりのお手伝い。〈あましん〉

地域の文化・教育・環境 など、
元気な地域づくりに貢献します。

地域の皆さまと共に歩む「あましん」をよろしくお願ひ申し上げます。

神戸東支店 TEL (078) 811-8811

AMASHIN
http://www.amashin.co.jp

正しく建てる、正しく造る

建築一般・リフォーム設計・施工

株式会社 正建工業

住まいに関するすべてをサポート

本社：東灘区田中町 3-13-5
営業所：東灘区魚崎西町 3-4-8

☎ 0120-996-741

ありてケアサービス

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

●訪問介護 ●居宅介護
●障がい福祉サービス 他

特定非営利
活動法人

てみずの会

◆小学生学習支援

有償ボランティア指導者募集◆

小学生の宿題サポートと放課後の見守りをお願いします



開講日 毎週月曜 16:00~18:00

指導内容 小学生の学校の宿題・自主学習のサポート

応募資格 小学生に勉強を教えられ方 ※大学生歓迎

謝金 1回1,800円 (交通費込み)

子どもたちと有意義な放課後時間を過ごしてください

◆貸会場利用者募集◆

地域の親子会、趣味の集まり、自主教室開催などにご利用ください



料金 2時間1,000円が2部屋、1,500円が4部屋 ※延長可能

時間 10:00~18:00 (水・日・祝休み) 応相談
※食器、マイク、プロジェクター等貸し出し備品あり
お気軽に下見にお越しください!

◆放課後等デイサービス ひまわり畑 職員募集◆

小1から高3までのお子様で社会で生きていく力を身につけるためのサポートをしてください

募集対象者

- ・児童発達管理責任者1名
- ・児童指導員1名 ※資格保持者に限る

勤務日時 平日10:30~18:30 (休憩1時間)
学校休業日 9:00~18:00 (休憩1時間)

雇用形態 常勤

給与 面談にて ※交通費支給 ※経験により手当あり

勤務地 神戸市東灘区御影中町3-1-6サンリーブ御影402号

詳しくは078-856-3170までお問い合わせください



◆阪神御影駅前自転車駐車場 管理業務 有償ボランティア募集◆

駐輪チケット販売や見回りなどの管理業務です

募集対象者 年齢性別不問

勤務日時 6:30~20:00間で4~5時間のシフト制
週3~4日

謝金 1時間710円 ※交通費支給

保険 団体ボランティア保険に加入



詳しくは事務所までお問い合わせください

東灘区・灘区で 住まい探しに お困りの方の 住まいの相談窓口

無料相談

例えばこんな時にご利用ください



不動産屋で
断られて・・・

家賃を下げたい

階段の上り下り
がしんどい

どこに相談したら
いいのかなあ？

★兵庫県の居住支援法人第7号の指定を受けています

ご利用できる方

- 高齢者
- 障がい者
- 低所得
- ひとり親
- 子育て世代
- DV被害者
- 矯正施設退所者
- その他

電話 078-843-4446

時間 10:00~18:00

■月・火・木・金・土 (日・祝・水休み)

■ご相談の前にご連絡ください

■東灘区御影本町6-15-17 御影旨水館

◆生活支援

有償ボランティア支援者募集◆

空き時間を活用して、人の役に立つお仕事
あなたのスキル・やる気をぜひお役立てください

募集対象者

- ・助け合い活動に理解のある方
- ・地域のために何かしたい方
- ・スキルや資格を活かしたい方



お仕事内容

- ・ゴミ出し・洗濯・掃除・食事作り・草むしり
- ・病院付き添い・買い物代行・子どもの見守り
- ・子どもの送迎・家具の移動 他

支援していただく方

- ・ご高齢の方・障がいのある方・産後のお母さん他

謝金 支援1時間840円~1,120円 ※交通費支給
特例で朝のゴミ出し1回420円

保険 団体ボランティア保険に加入

歓迎スキル・資格・経験 (なくてもOK!)

- ・看護師・介護士・ケアマネージャー・ヘルパー
- ・塗装・電気工事・大工・調理師・理美容師・造園師
- ・教員免許・保育士・幼稚園教諭・塾講師 他

※上記以外のスキルをお持ちの方も募集しています

※特別な資格やスキルのない方も

お気持ちがあればできる支援が多数あります

ご興味のある方は、事務所にご連絡ください
まずは支援者としての登録から始めてみませんか?

問い合わせは 助け合いネット事務局まで

☎ : 078-843-4029

お問い合わせフォーム➡

