






ぱらボラ

子どもカルチャー新規利用者募集



教室	曜日	時間	対象	月謝
そろばん ※商工会議所検定あり ※大人も参加できます 	月火木	16:00~18:00 うち1時間程度 17:00~余裕あり	小学生~ 大人	月4回 2,400円 (内税219円) 月8回 4,800円 (内税437円)
習字 ※桂花会検定あり ※大人も参加できます 	火 金	16:00~18:00 うち1時間程度 15:45~18:00 うち1時間程度	小学生~ 大人	月4回 2,400円 (内税219円)
子ども英語 月4回3,200円(内税291円)  1クラス6人程度の少人数制につき、 ご希望クラスをお聞きした後、 クラス調整を行います。 ※ご希望に添えない場合もあります。 ※クラス調整の結果、開始時間が変更 になる場合があります。	月	15:50~16:35 16:40~17:25 17:30~18:15	新小2・小3 新小4・小5 新小5・小6	英語を楽しむ 英検(Jr)をめざす 英検4・5級をめざす
	木	15:50~16:35 16:40~17:25 17:30~18:15	新小2・小3 新小4・小5 新小5・小6	英語を楽しむ 英検(Jr)をめざす 英検4・5級をめざす
	金	15:50~16:35 16:40~17:25 17:30~18:15	新小1・小2 新小2・小3 新小4・小5	英語を楽しむ 英語を楽しむ 英検(Jr)をめざす

※お申込み・お問い合わせは上記二次元コードかお電話にて

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:rjin.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	往診	

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」をよろしく願い申し上げます。
神戸東支店 TEL (078) 811-8811

AMASHIN
http://www.amashin.jp

正建工業
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
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**

◆2月・3月食料支援◆

神戸市にお住まいで所得税非課税の方、区役所などに生活困窮でご相談されている方などが対象

開催日時：2月13日(火)15日(木)16日(金)17日(土)
3月11日(月)12日(火)14日(木)15日(金)
午後3時～午後6時

完全予約制 お申込みはこちらから→



※食料お渡し時に生活相談と情報提供を行います。

暮らし相談・住まい相談・発達相談・引きこもり等

この事業は神戸市福祉局くらし支援課の食料品・生活支援情報を提供する補助金を受けて実施します。

◆貸会場利用者募集◆

地域の親子会、趣味の集まりなどにご利用ください



料金 2時間1000円 (内税90円) 2部屋、
2時間1500円 (内税136円) 4部屋 ※延長可能
時間：10：00～18：00 (水・日・祝休み) 応相談
※食器など貸出備品あり。下見にお越しください！

◆リサイクル品ご寄付ください◆

ご寄付品の売上金は子ども食堂・学習支援・子どもの居場所づくりなどの福祉活動、居場所家賃の一部補填に使わせていただきます

○お引取りできる品

- ・衣類 (新品or洗濯済)
- ・肌着類 (新品)
- ・贈答品
- ・生活雑貨
- ・食器
- ・置物
- ・電化製品 (製造から5年以内)
- ・小型家具
- ・引っ越しで不要になったまだ使える品
- ・その他 (ご相談ください)

×お引取りできない品

- ・季節外れの衣類 (保管場所不足のため)
- ・洗濯していない衣類
- ・紳士用スーツ
- ・和装一式
- ・喪服
- ・靴
- ・ガラス食器・大皿
- ・花器・灰皿など

たすけあいショップ
御影市場旨水館西側
10：00～18：00
(水・日曜休み)



◆食料品ご寄付のお願い◆

- ・ご家庭で食べきれなかった食品
- ・お歳暮などで余った食品 など、賞味期限に余裕のある食品をご寄付ください。食料支援品として活用させていただきます。

◆地域拠点型一般介護予防 さわやかサロン利用者募集◆

神戸市にお住まいの65歳以上の方対象
地域の方々と一緒に体操や音楽を楽しみます

火曜サロン【作る】折り紙、ぬり絵、手芸など
木曜サロン【歌う】ギター演奏による歌唱など
土曜サロン【動く】3B体操、輪投げなど
各曜日とも、脳トレ、ストレッチ、おしゃべり他も
時間：13：00～16：00

費用：1回300円 (内税28円) お茶・お菓子付き

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。まずは見学・体験お越しください。

◆食事作り・カフェ作業 有償ボランティア募集◆

お料理作り、ふらりカフェでの作業です

対象：人に喜ばれることが好きな方
人との交流が好きな方 性別年齢不問

謝金：300円/時 (交通費実費、上限500円)

保険：団体でボランティア保険に加入します

日時：食事作り火9:30～13:00
カフェ月・木・金14:00～17:00 (週1回～)

内容：食事作り：お料理10食前後・後片付け
カフェ作業：紅茶・コーヒー提供、接客



研究参加者募集！

現在、膝に痛みをお持ちの方…

パソコン・スマホを使って

膝の痛みの自己管理について学びませんか？

畿央大学(奈良県)と埼玉県立大学(埼玉県)では膝の痛みに関する情報が掲載されたウェブサイトをご自身の健康管理を3か月間行っていただける方を募集しています！



プログラム修了者には2000円分のQUOカードを進呈！



研究内容の詳細は右側のQRコードか以下のURLからご確認ください
URL ⇒ <https://bit.ly/3P4rrFW>



お申込みは右側のQRコードか以下のURLから
URL ⇒ <https://bit.ly/3vM6aIU>



お問い合わせ先(お問い合わせはメールでお願いいたします)
マイ・ニー・エクササイズ・ジャパン 研究チーム



Email: mkejapan@gmail.com



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→

