

Pick Up
くらしお役立ち情報
Information

講座・イベント

図書館×福祉コラボ企画
映画上映会+ミニ手話講座

映画上映会と終了後にミニ手話講座を開催します。

映画は、アカデミー賞作品賞を含む主要3部門を受賞した「Coda あいのうた」。Codaとは、Child of Deaf Adults (耳が聴えない親をもつ子)という意味です。聴こえない家族の「通訳役」だった少女ルビーの知られざる歌声が、やがて家族の夢となる、そんなお話。お土産は簡単な手話ができるように。ぜひお越しください。



運動教室・イベントのお知らせ

イオンモールウォーキング・健康相談

血管年齢測定等の健康相談とウォーキングを実施します。

日時：1月20日(金) 10時~12時
場所：イオンモール加西北条1階 榎の木コート

内容：①健康相談(体組成測定・血管年齢測定・血圧測定・保健師による健康相談)、②屋内・屋外ウォーキング

定員：①定員あり先着順(事前予約)、②定員なし(申込不要)
受付枠：10時10分~10時39分(7名)、10時40分~11時9分(7名)、11時10分~11時39分(7名)、11時40分~12時(4名)
申込期間：1月5日(木)

大人のよか余暇くら部

1月は「バレーボール」です。
日時：1月27日(金) 19時~20時30分
場所：勤労者体育センター
対象：20歳~60歳の方
定員：30名※年間登録者は定員に達するまで
随時受付



なお話。お土産は簡単な手話ができるように。ぜひお越しください。
日時：2月4日(土) ①9時30分~12時(9時10分開場)、②13時30分~16時(13時10分開場)
場所：アステアかさい3階
定員：各回先着60名(12歳未満は保護者同伴・無料)※要予約
申込期間：1月4日(水) 8時30分から
申込先：QRコードまたは、地域福祉課窓口

「いただきます2」上映会 & 「西村いつき氏」講演会



日時：2月5日(日) 10時30分~16時
内容・時間：①「いただきます2」午前の部・10時30分~12時、②「西村いつき氏」講演会・13時~14時10分、③「いただきます2」午後の部・14時30分~16時
場所：アステアかさい3階

持ち物・運動靴・飲み物

Let'sウォーキング

ウォーキングを楽しみながら加西の名所を巡りませんか?
日時：1月18日(水) 10時45分~12時(集合10時40分) ※雨天中止
集合場所：イオンモール加西北条前の小さな丘広場

定員：先着20名(参加無料)
内容：イオンモール加西北条~セイメイ井戸
持ち物等：飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装



申込先：QRコードまたは、健康福祉会館 ☎6700(平日9時~17時)

ふるさと再発見ハイキング

熊野神社と高松山ハイキング



日時：1月22日(日) 9時20分集合 ※少雨決行・荒天中止
集合場所：北条町駅

定員：各回先着94名
対象：どなたでも
持ち物：筆記用具
参加費：①③大人800円(当日は1000円)、高校生以下無料、②無料
問合せ先：北播磨子どもの食と未来を考える会 kiharina.organic@gmail.com、Instagram (organic.kyushoku\_kiharina)



第5回カレンダー市

家に余っているカレンダーはありますか? カレンダーを持ち寄ってみんなで交換しましょう! 余ったカレンダーの持ち込みは1月22日まで地域交流センターにて受け付けております。なくなり次第終了となりますので、興味のある方はお早めに!
日時：1月25日(水) 13時30分~17時(金) 17時
場所：アステアかさい3階
補足：お一人様2点まで
問合せ先：地域交流センター ☎0106

病氣予防のアドバイス

子どもが冬季感染症になった時の対応の仕方を保健師さんから学ぶ

参加費：300円(保険代)

コース：約4キロ

※飲料等は各自持参
※運動ポイント対象事業です
申込先：加西市観光案内所 ☎8823 ※当日参加可

加西風土記の里ウォーク

石部神社と皇塚古墳散策コース
日時：1月19日(木) ※雨天中止
10時~11時受付後、順次スタート
集合場所：北条町駅

ねひめ広場deフライパンクッキング

ねひめ広場でお料理体験を開催します! 今回のテーマは「フライパン」。フライパンひとつでワイルドに料理を作ってみませんか?
日時：1月22日(日) 10時~12時
場所：アステアかさい3階
参加料：500円(要予約)
講師：つねとおる(調理師・元レストランシェフ・元喫茶店オーナー)

びましよう。
日時：1月19日(木) 10時~11時30分
場所：アステアかさい3階
講師：市健康課 保健師
対象：ファミサポ会員・子育て中の方、ファミサポに興味のある方
定員：15名(参加無料)
無料託児：先着5名・要予約(生後6カ月~)

申込期限：1月16日(月)まで
申込先：QRコードまたは、ファミリー・サポート・センター ☎0111



消費者講座「災害に備えるくらし術」

最近増えている自然災害の備えを、コト・モノ・スペースから考える、今日から出来るやさしい防災術セミナーです。
日時：1月17日(火) 10時30分~12時
場所：アステアかさい3階
講師：防災備蓄収納プランナー協会 防災備蓄収納マスタープランナー 三原麻弓さん
定員：先着20名(無料) 要申込
申込先：QRコードまたは、ふるさと創造課 ☎8706



メニュー：牛丼(吉野家風)、お吸い物、漬物、サラダ、プリン

定員：5名

持ち物：エプロン・三角巾(帽子でも可)・マイ箸・タオル・筆記具・マスク
申込期間：1月15日17時まで
申込先：QRコードまたは、ねひめホール運営会議 ☎0106



COCKARANIユース

coccorone とも食堂

日時：1月14日(土) 16時~18時
手作り弁当(テイクアウトのみ配達可)(4日前までに要予約)
予約：☎070・7659・1517

Instagram (coccorone\_kodomoshokudo) 検索
HONEY THAI KITCHEN
日時：1月21日(土) 11時~15時
タイ料理テイクアウト(グリーンカレー・マッサマンカレー・タイミルクティー)(3日前までに要予約)
Instagram (@honey\_thai\_kitchen) 検索

問合せ先：ふるさと創造課 ☎8706

問合せ先：ふるさと創造課 ☎8706

