

みずどう 3月号 センターだより

2023年3月1日発行
尼崎市立地域総合センター水堂
尼崎市水堂町2丁目35番1号
電話 06-6436-8681
FAX 06-6436-8885

講演会【スマホ教室】

開催日：3月23日(木)
時間：午後2時～3時30分
場所：地域総合センター水堂 本館 集会室
講師：深井 美智代 さん
内容：スマホの基本的な画面操作
日頃役立つ使い方
対象者：市内在住の成人の方で『スマホ』お持ちの方
持ち物：ご自身の『スマホ』
定員：20名（申込み先着順）
参加無料
申込み：3月1日(水)～3月17日(金)



親子料理教室

なんちゃって

内容 「ピザ(25cm)」と「フルーツ大福」

開催日：3月11日(土)
時間：午前10時～12時
場所：地域総合センター水堂 本館
料理教室
講師：在宅栄養士会 竹内先生
内容：ピザ・(なんちゃって) フルーツ大福
対象者：市内在住の3年生以上の小学生とその保護者
定員：5組（申込み先着順）



材料費として親子1組：1,000円

申込み：2月20日(月)～3月3日(金)まで

子ども学習教室

学校の宿題や、授業の予習・復習の場を提供します！
先生が1人待機しています！
なんでも質問してくださいね。

日 程：令和5年4月4日～令和6年3月26日
毎週火曜日
時 間：午後6時～7時
場 所：地域総合センター水堂 分館 こどもルーム
教 科：国語・算数・英語
対 象 者：市内在住の小学校3・4年生
定 員：4名（申込み先着順）
参加無料
持 ち 物：筆記用具、宿題、ドリルなど
受付期間：2月20日(月)～3月10日(金)



水彩画教室

水彩画・デッサン
絵心がなくても大丈夫です

日 程：4月4日～6月27日
月2回（計6回）
時 間：午後1時30分～3時30分
場 所：地域総合センター水堂 本館 教室C
内 容：水彩画の作成
対 象 者：市内在住の成人の方
定 員：6名（申込み先着順）
初期費用として、
①4,378円：絵具18色・水彩紙・筆セット
②3,454円：絵具12色・水彩紙・筆セット
※申込時に、①・②のいずれかをお選びください。
受付期間：3月13日(月)～3月17日(金)



事業実施報告

講演会『ヤングケアラーの方々の現状』
2023年2月9日(木)に開催いたしました。
多数のご参加、誠にありがとうございました。



ありがとう
ございました。

ハートフル・シネマ『作品：バースディ』
2023年2月16日(木)に上映いたしました。
参加、誠にありがとうございました。



なんでも相談室



困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さな事でも
相談に来てください。個人情報厳守します。
※お話するだけで、気が楽になる事もあります。

アロマ教室【花粉症予防スプレー&免疫アップツボ押し】

日 程：4月6日(木)
 時 間：午後1時30分～3時
 場 所：地域総合センター水堂 本館 集会室
 対 象 者：市内在住の成人の方
 定 員：30名(申込み先着順)
 材料費として500円(容器とアロマ代)
 ※当日ご持参ください
 受付期間：3月20日(月)～3月30日(木)



人権文化のすすめ

人権とは、人と人がお互いの違いを認めて、人間が生まれながらに有する人間らしく幸せに生きていくための大切な権利です。

日常生活の中で人権尊重を態度や行動として表すことが、文化として定着している社会を目指しましょう。人権というものも、他のものと同じようにすぐ身近なところにあり、特に意識せずとも日常の行動において自然な形であらわれるようになればいい、そんな願いが『人権文化』という言葉に込められています。

例えば、混んだ電車やバスで、お年寄りや身体に障害のある人に声をかけ席を譲ったり、また雨の日の車の走行中、歩行者を見かけたら、車のスピードを落として泥水が掛からないようにしたりと、相手の事を考えた行動をとるなど、そんな難しいことはありません。

日常の行動で、自然な形であらわれるようになればいいと思います。



水堂保育所です！ 地域子育て支援のお知らせ 作って遊ぼう！

＜準備するもの＞
 トイレットペーパーの芯
 ハサミ、のり又はボンド



① トイレットペーパーの芯を半分に切ります。(目分量でOKです。)



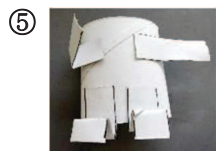
② 2個とも目のような形になるように少し潰します。大きい方が体になります。



③ 小さい方の芯を6本に切ります。手、足、目になります。



④ 体に足を貼り、外向きにじゃばらに折ります。



⑤ 写真のように手を貼り、内向きに斜め上に折り曲げます。



⑥ マジックで目を書いて、半分に折り、貼りつけて完成！



完成！

おしりを人差し指で押して、指を後ろにずらしながら離すと勢よく飛びます。

保育所の園庭で遊びませんか？

園庭開放しています！「のびのび」

毎週 火・水・木曜日 10:30～12:00 雨天 中止

3月16日(木)の園庭開放はお休みします。

※ 新型コロナウイルス感染状況により予定を変更または中止することがあります。

詳しくは保育所に問い合わせください。体調不良のときは、ご利用をご遠慮ください。



問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680



3月の予定



当センターの事業は、**開始2時間前**の時点で、**尼崎市に【大雨】【洪水】【暴風】などの警報が発令されている場合、中止**となります。

日	月	火	水	木	金	土		
保 保育所園庭開放「のびのび」 毎週 火・水・木曜日 午前10:30～12:00 雨天中止 新型コロナウイルス感染状況により予定を変更または中止することがあります。			1分 ラジオ体操 午前9時～ 分 パソコン教室 午後1時30分～	2分 ラジオ体操 午前9時～ 本 そろばん教室 午後6時～	3分 ラジオ体操 午前9時～ 分 体づくり体操 午前11時～ 分 健康教室 午後2時～	4 お休み		
5 お休み			6分 ラジオ体操 午前9時～ 本 手話教室 午後1時30分～ 本 そろばん教室 午後6時～	7分 ラジオ体操 午前9時～	8分 ラジオ体操 午前9時～ 本 糸かけ教室 午前10時～ 分 パソコン教室 午後1時30分～	9分 ラジオ体操 午前9時～ 分 ヨガ教室 午後1時30分～ 本 そろばん教室 午後6時～	10分 ラジオ体操 午前9時～ 分 体づくり体操 午前11時～	11本 親子料理 午前10時～ 分 うたおう会 午前11時～
12 お休み			13分 ラジオ体操 午前9時～ 本 手話教室 午後1時30分～ 本 そろばん教室 午後6時～	14分 ラジオ体操 午前9時～ 本 キッズ英会話 午後5時～ 本 書道教室 午後6時30分～	15分 ラジオ体操 午前9時～ 分 パソコン教室 午後1時30分～	16分 ラジオ体操 午前9時～ 本 そろばん教室 午後6時～	17分 ラジオ体操 午前9時～ 分 体づくり体操 午前11時～ 分 健康教室 午後2時～	18 お休み
19 お休み			20分 ラジオ体操 午前9時～ 本 手話教室 午後1時30分～ 本 そろばん教室 午後6時～	21 お休み 春分の日	22分 ラジオ体操 午前9時～ 本 糸かけ教室 午前10時～	23分 ラジオ体操 午前9時～ 分 ヨガ教室 午後1時30分～ 本 講演会スマホ教室 午後14時～ 本 そろばん教室 午後6時～	24分 ラジオ体操 午前9時～ 分 体づくり体操 午前11時～	25分 うたおう会 午前11時～
26 お休み			27分 ラジオ体操 午前9時～ 本 手話教室 午後1時30分～ 本 そろばん教室 午後6時～	28分 ラジオ体操 午前9時～ 本 キッズ英会話 午後5時～ 本 書道教室 午後6時30分～	29分 ラジオ体操 午前9時～	30分 ラジオ体操 午前9時～ 本 そろばん教室 午後6時～	31分 ラジオ体操 午前9時～ 分 体づくり体操 午前11時～	

水彩画教室 4月4日(火)～ 計6回 13:30～15:30



ホームページ
<https://mizudou.jp>



Twitter
 @center_mizudou



LINE
 @179zuwqk



Instagram
 centermizudou



本 : 本館
分 : 分館
保 : 保育所



自動体外式除細動器

AED

センター本館・分館
受付に設置しています

バス停①: 南武庫之荘4丁目

バス停②: 水堂

尼崎市立地域総合センター水堂 指定管理者 一般社団法人水堂総合センター運営委員会