

11月の教室

申し込みは、10月5日(水)午前9時から受け付けます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる可能性があります。



	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	ふたみん 卓球教室	4日(金) 11日(金) 25日(金)	10:00~ 11:00	3階 運動室	おおむね 60歳以上の 卓球初心者	卓球(基礎編) 持ち物:上靴、 ラケット(貸出あり)	12名	100円
	ふれあい カルチャー教室	5日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	障害者手帳を お持ちの方	ゆったい体操	15名	無料
		26日(土)	14:00~ 15:30	1階 相談室		絵付け (干支の置物・皿)	10名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	6日(日)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・鉄棒など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	ふれあい 体操教室	9日(水)	17:30~ 18:30	1階 多目的室	知的・発達に 遅れのある 小学生以上	バランスボール トランポリン 室内スポーツなど	各 15名 <small>要付添い</small>	無料
		23日(水)						
	すくすく計測	10日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児 (就学前) と保護者	身長・体重測定 育児相談 (相談は予約優先)		無料
	スポーツ講習会	12日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	血糖コントロールの ためにできること ~糖尿病と運動~	35名	無料
	ボランティア 体験教室	15日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	観光ボランティア と二見をさんぽ♪	15名	無料
	健康教室	18日(金)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	今からでも遅くない! 生活習慣 改善策! ~保健師・管理栄養士による講話~	各 30名	無料
	スッキリボテイ 運動教室	19日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30~59歳 年間登録受付中	ゆったいヨガ 持ち物:上靴	20名	300円
	健康レストラン	29日(火)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上	かしこく食べて 血管いきいき! ~食事と講話~	12名	750円 程度

※「料理の教室」を欠席される場合は材料の都合上、3日前迄にご連絡をお願い致します。

※いずれの教室も、明石市に警報が発令されている場合は中止となります。

※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関でのご来館をお願い致します。



体を動かす教室にご参加の方は
飲み物、タオルをご持参下さい。



ふれあいプラザあかし西 明石市二見町東二見1836-1
☎078-945-0294 FAX:078-945-0295
開館時間:午前9:00~午後9:00 休館日:毎月第4日曜日