



12月の教室



申し込みは 11月5日(土) 午前9時から受付開始。

※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
	ハートフル Song♪	2日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上 及び障害者 手帳を持つ 18歳以上	歌って奏でて 健康に♪	15名	無料
	ふれあい	3日(土)	14:00~	3階 運動室	障害者手帳 をお持ちの 方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
	カルチャー教室	17日(土)	15:00	1階 多目的室		創作 楽しく作品づくり♪	10名	100円
	のびのび ジュニア 運動教室	4日(日)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・体操など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
	元気アップ講座 シリーズ④	6日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	リフレッシュヨガ	30名	無料
	ふれあい 体操教室	7日(水)	17:30~	1階 多目的室	知的・発達に 遅れのある 小学生以上	トランポリン バランスボール ミニスポーツなど	各 15名	無料
		21日(水)	18:30					
	卓球交流会	9日(金)	13:30~ 15:30	3階 運動室	おおむね 60歳以上	みんなで楽しく! 卓球交流試合 持ち物:ラケット、上靴	24名	100円
	スポーツ講習会	10日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	体内体温をあげて 免疫力アップを めざそう! ~運動と講話~	35名	無料
	JOYくらぶ	11日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に 障がいのある方	「パナクレイ」 ~エコ素材の粘土を 使った創作~	15名	100円
	ダンスで楽しく 健康に♪	12/12、26 1/9、23 全4回 いずれも(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	みんなで楽しく フォークダンス♪	25名	無料
	ボランティア 体験教室	14日(水)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	文字で伝えよう 要約筆記体験♪	15名	無料
	男性料理教室	20日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上 の男性	簡単クリスマス料理 持ち物:エプロン、三角巾 手拭きタオル	10名	800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・タオルをご用意ください。



ふれあいフラザあかし西 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