



# 1月の教室



申し込みは 12月5日(月) 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
	ふれあい カルチャー 教室	7日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	障害者手帳 をお持ちの方	ゆったり体操	15名	無料
		29日(日)	13:30~ 15:30	3階 食事室		体にやさしいおやつ をつくろう♪ 持ち物:エフロン・三角巾	6組	300円
	ふれあい 体操教室	11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
		25日(水)	18:30					
	すくすく計測	12日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児と 保護者 <small>(小学校就学前まで)</small>	身長・体重測定 育児相談 <small>(相談は予約優先)</small>		無料
	スポーツ講習会	14日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	「健康寿命は口から のぼそう!」 ~歯科衛生士 による講話~	35名	無料
	JOYくらぶ	15日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障害 のある方	室内スポーツ 持ち物:上靴	15名	無料
	栄養教室	17日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	「食事で筋肉を増やすコツ 実践編!」 ~講話と調理実習~ 持ち物:エフロン・三角巾	10名	750円 程度
	健康教室	20日(金)	① 10:00 ~11:00 ② 14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	「もしもの貯筋 ありますか?」 ~食事と運動で 筋肉を増やすコツ 運動・講話~	各 30名	無料
	スッキリボテイ 運動教室 ※託児あり (要予約)	21日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30~59歳	健康体操 ストレッチ 持ち物:上靴	20名	300円
	ボランティア 体験教室	30日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	声で寄り添う ボランティア ~音声訳体験~	15名	無料

※「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