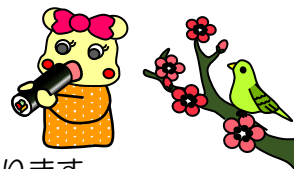




2月の教室



申し込みは1月5日(木)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
	体力測定会	2日(木)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	60歳以上	あなたの 体力年齢は? 握力・長座体前屈など	20名	無料
	アクティブシニア ボランティア 養成講座	3日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	あなたは地域の こころの門番 ゲートキーパー養成講座	15~ 20名	無料
	ふれあい カルチャー教室	4日(土)	14:00~ 15:00	3階 運動室	障害者手帳 をお持ちの方	卓球	15名	無料
		25日(土)		1階 多目的室		楽しく折り紙!	15名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	5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
	栄養教室	7日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	美味しく腸活! ~講話と調理実習~ 持ち物:エフロン、三角巾	10名	750円 程度
	ふれあい 体操教室	8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	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
		22日(水)						
	元気アップ講座 シリーズ⑤	10日(金)	①14:00 ~15:00 ②15:30 ~16:30	1階 多目的室	60歳以上	脳活性化 [シナプソロジー]で 気持ちよく動ける 身体づくり	各 30名	無料
	JOYくらぶ	12日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に 障がいのある方	トランポリン ボール運動など 持ち物:上靴	15名	無料
	ハートフル Song ♪	17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	音楽の力で 健康に♪ ~音楽療法~	15名	無料
	スポーツ講習会	18日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	体験! コーディネー ショントレーニング ~神経・筋のネット ワークを活性化~	35名	無料
	幼児の 健康づくり教室	19日(日)	14:00~ 15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と保護者	体にやさしい♡ 手作りおやつ 持ち物:エフロン、三角巾	6組	200円 程度/人
	はっぴい交流会	21日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	20歳以上	ふれあい感謝祭! ~レクリエーションで 楽しく交流♪~	30名	無料
	ボランティア 体験教室	27日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	朝霧音頭 ~体を動かして楽しく ボランティア♪~	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