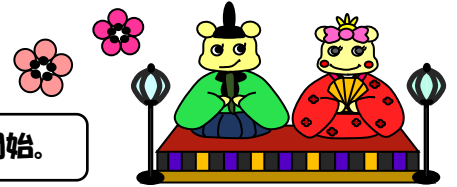




3月の教室



申し込みは2月5日(日)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
	すくすく計測	2日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児と 保護者 (就学前まで)	身長・体重測定 育児相談 (相談は予約優先)		無料
	ふれあい カルチャー 教室	4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
		12日(日)	10:00~ 12:30	3階 食事室		手作りピザに挑戦! 持ち物:エフロン、三角巾	6組	1人 300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 ボール運動など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	栄養教室	7日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	美味しく陽活!② ~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)						
	ほっとかい護	10日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	今から備える 介護予防 ~介護保険の活用方法 &たのしくダンス~	30名	無料
	スポーツ 講習会	11日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	切らずに治す 膝の治療 ~整形外科医の講話~	35名	無料
	ボランティア 体験教室	17日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	耳を傾け、 心に寄り添う ~傾聴ボランティア~	15名	無料
	スッキリボテ 運動教室 ※託児あり (要予約)	18日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30~59歳	ゆったりヨガ	20名	300円
	エンジョイ☆ クッキング	21日(火)	10:00~ 13:30	3階 食事室	小学生 (1~4年生) と保護者	豚まんを 作ってみよう! 持ち物:エフロン、三角 巾、上靴(お子様のみ)	6組	1人 600円 程度
	健康教室	30日(木)	①14:00 ~15:00 ②18:00 ~19:00	1階 多目的室	30歳以上	初歩から学ぶ! 睡眠健康学 ~講話、運動~	各 30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