



# 4月の教室



申し込みは 3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
	ふれあい カルチャー 教室	2日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	障害者手帳 をお持ち の方	卓球 持ち物:上履き	15名	無料
		9日(日)	10:00~ 12:30	3階 食事室		春のお弁当作り☆ 持ち物:エプロン、三角巾	6組	300円
	ヘルシー プラス	7日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳トレ折り紙 ~素敵な作品作り♪~	30名	100円
	体力測定会	13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
	スポーツ 講習会	15日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	with コロナの 免疫力アップ運動 ~講話、運動~	40名	無料
	JOYくらぶ	16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
	エンジョイ プラス	21日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく盆踊り♪	30名	無料
	健康講座	22日(土)	① 10:00 ~11:00 ② 14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	今こそ高めよう! 免疫力! ~講話、運動~	各 30名	無料
	ボランティア 体験教室	27日(木)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	布おもちゃづくり ~かわいい♡うさぎの マスコット作り♪~	15名	250円

※「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