



5月の教室



申し込みは4月5日(水)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
 健康クッキング	4日(木)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	食事の基本! 「バランスの良い 食事って?」 ~調理実習と講話~ 持ち物:エプロン三角巾	10名	800円 程度
 健康レストラン	6日(土)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上	かしこく食べて 免疫力アップ! ~食事と講話~	12名	800円 程度
 ふれあい	7日(日)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	障害者 手帳を お持ちの方	ニュースポーツ	15名	無料
 カルチャー教室	21日(日)				ちぎれ絵で作る!! 「カエルがぴょん♪」	15名	100円
 のびのび ジュニア 運動教室	7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
 すくすく計測	11日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児 (就学前) と保護者	身長・体重測定 育児相談(予約優先)		無料
 ヘルシープラス	12日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	トランポ・ロビックス で健康づくり!	30名	150円
 JOYくらぶ	14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 ~おしゃれ♪フルー ツの壁かけづくり~	15名	100円
 ボランティア 体験教室	19日(金)	14:00~ 15:00	1階 相談室	どなたでも	点字体験 ~あなたの名前を 点字で書きましょう~	15名	無料
 はっぴい交流会	20日(土)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	20歳以上	レクリエーションで 楽しく交流♪	30名	無料
 エンジョイプラス	26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
 スポーツ講習会	27日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	骨格(骨・筋肉) 作りに必要な運動 と栄養 ~講話~	40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