



9月の教室



申し込みは **8月5日(土) 午前9時から** 受け付け開始。

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	スポーツ講習会	2日(土)	14:30~ 15:30	1階 多目的室	どなたでも	全身疾患と眼の病気~眼科医による講話~	40名	無料
	のびのびジュニア運動教室	3日(日)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	ボール運動 縄跳びなど 持ち物:縄跳び・運動靴	20名	300円
	ふれあい カルチャー教室	3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
		23日(土)	14:00~ 15:30	陶芸室	陶芸作品づくり 持ち物:エフロン、上靴	12名	100円	
	ボランティア体験教室	7日(木)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	広げよう健康づくりの輪!! ~見つけよう! 続けよう! 健康づくりのMYルーティン~	15名	無料
	体力測定会	8日(金)	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
	すくすく計測	14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(相談は予約優先)		無料
	男性料理教室	15日(金)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	旬の野菜の簡単料理にチャレンジ 持ち物:エフロン 三角巾,手拭きタオル	10名	800円 程度
	JOYくらぶ	17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
	ヘルシー プラス	28日(木)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく フラダンス♪	30名	無料
	エンジョイ プラス	29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

※「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