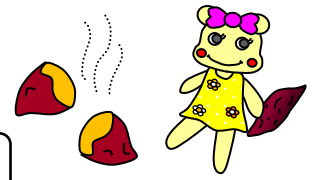


10月の教室



申し込みは9月5日(火)午前9時から受付開始。

教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
ウォーキング交流会	5日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	足が痛い 腰が痛い あなたに合った歩き方 は？ 動きやすい服装・靴 持ち物: タオル、飲み物	30名	100円
スポーツ講習会	7日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康長寿のために ~高血圧対策と 運動の勧め~	40名	無料
のびのびジュニア運動教室	8日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び、鉄棒など 持ち物: 縄跳び・運動靴	20名	300円
ふれあいカルチャー教室	8日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	障害者手帳 をお持ちの方	みんなで卓球 持ち物: 上靴	15名	無料
	29日(日)		1階 多目的室		たのしく折り紙♪	15名	100円
健康講座	12日(木)	①10:00 ~11:00	1階 多目的室	30歳以上	元気ハツラツ! フレイル予防 ~講話と体操~	各30名	無料
		②14:00 ~15:00					
ボランティア体験教室	13日(金)	14:00 ~15:30	1階 多目的室	どなたでも	音で寄り添う ボランティア ~音声訳ボランティア~	15名	無料
ヘルシープラス	26日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で健康に!	30名	無料
エンjoyプラス	27日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 中級 ・上級者	卓球(応用編) 持ち物: 上靴、 ラケット(貸出あり)	20名	100円
幼児の健康づくり教室	28日(土)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と保護者	秋の味覚を使った おやつ作り♪ 持ち物: エフロン・三角巾・ 上靴(子ども用)	6組	200円 程度/人
健康クッキング	30日(月)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	認知症予防クッキ ングをしましょう♪ ~講話と調理実習~ 持ち物: エフロン・三角巾	15名	800円 程度

※ 「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