



# 9月教室・イベントのお知らせ



ふれあいプラザあかし西 TEL:078-945-0294  
二見町東二見 1836-1 FAX:078-945-0295

日	月	火	水	木	金	土	
1 ●貸室抽選会 9時10分～	2 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	3 ★いきいきシニア 運動教室 10時～11時30分 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～約30分間	4 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	5 ☺親子だんす 10時～11時 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	6 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間 ☺わらべっこあつまれ 10時～10時45分 ★栄養教室 「健康長寿のための食事!」 10時～12時30分	7 ▲ふれあいカルチャー教室 (卓球) 14時～15時30分	
8 ★のびのびジュニア 運動教室 10時～11時30分	9 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	10 ☺ふれあいオープン ルーム 10時～約30分間 ■ボランティア体験 教室「頭と身体を使って パートⅣ」 14時～15時30分	11 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分	12 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時 ★すくすく計測 10時～11時45分	13 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間 ★栄養教室 「健康長寿のための食事!」 10時～12時30分	14 ☺おはなし会 14時～約20分間 ★スポーツ講習会 「コグニサイズで活力向上 しよう!」 14時～15時30分	
15	16 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	17 ☺ふれあいオープン ルーム(誕生会) 10時～約30分間 ★いきいきシニア 運動教室 10時～11時30分	18 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	19 ☺わらべっこの おはなし会 10時～10時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	20 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間 ★男性料理教室 「食事でコレステロール対策!」 10時～12時30分	21 ★スッキリボディ 運動教室 10時～11時30分	
22 ◆休館日 ●明石市制100周年行 事「みんなあつまれ!ふ れあいフェスティバル in 明石市立西部市民会 館」 10時30分～約2時間 ※詳細はふれあいプラザあ かし西1階事務所まで!	23 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時	24 ☺ふれあいオープン ルーム(工作教室) 10時～約30分間	25 ★はっぴい体操教室 ①9時30分～ 10時30分 ②11時～12時 ▲ふれあい体操教室 17時30分～18時30分	26 ☺ふたみんクラブ 10時～10時45分 ★はっぴい体操教室 ①14時～15時 ②18時～19時	27 ☺にこにこおしゃべり 10時～約30分間	28 ☺おはなし会 14時～約20分間 ▲ふれあいカルチャー教室 (土からの作品づくり) 14時～15時30分	
29	30 ★ふたみん卓球交流会 9時30分～15時 ☺歯科衛生士による 「歯のはなし」 10時～11時	●ふれあいプラザあかし西 ■ボランティア体験教室 ★健康づくり教室 ▲福祉教室 ☺子育て支援センターあかし西					

※はっぴい体操教室・いきいきシニア運動教室は年間登録制です!