



8月の教室



申し込みは7月5日(火)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
 元気アップ講座 シリーズ③	1日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	折り紙で 楽しく脳トレ!	30名	100円
 ボランティア 体験教室	2日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	みんなで楽しく 手話でコミュニケーション♪	15名	無料
 ふれあい カルチャー教室	6日(土)	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:上靴	15名	無料
	21日(日)	13:30~ 15:30	3階 食事室		夏野菜で 簡単クッキング! 持ち物:エフロン・三角巾	6組	300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、鉄棒など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
 ふれあい 体操教室	10日(水)	17:30~	1階	知的・発達に 遅れのある 小学生以上	バランスボール トランポリン 室内スポーツなど	各 15名 <small>要付き添い</small>	無料
	24日(水)	18:30	多目的室				
 ほっとかい護	12日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	脳トレ道場で 認知症予防!	30名	無料
 健康レストラン	16日(火)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上	かしこく食べて 骨密度アップ! ~食事と講話~	12名	750円 程度
 ダンスで楽しく 健康に♪	8/19・26 9/9・16 全4回 いずれも(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	はじめての フラダンス♪	25名	無料
 スポーツ講習会	20日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	骨をコツコツ 鍛えるコツ! 講師:兵庫大学 健康科学部 朽木教授	35名	無料
 スッキリボテイ 運動教室	27日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30~59歳 (年間登録制)	健康体操 ストレッチ 持ち物:上靴	20名 <small>登録受付中</small>	300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。



ふれあいつラザあかし西 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