



9月の教室



申し込みは **8月5日(金) 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
ボランティア 体験教室	2日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	楽しく折り紙♪ ~折り紙体験~	15名	100円
ふれあい カルチャー教室	3日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	障害者手帳を お持ちの方	ゆったい体操	15名	無料
	24日(土)	14:00~ 15:30	陶芸室		陶芸作品づくり 持ち物:エフロン	8名	100円
のびのびジュニア 運動教室	4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
すくすく計測	8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
スポーツ講習会	10日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	大腸がんの予防に ついて ~運動との 関連を含めて~ 消化器内科医による講話		35名
JOYくらぶ	11日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障がい のある方	室内スポーツ トランポリンなど 持ち物:上靴	15名 <small>付き添い可</small>	無料
健康教室	13日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	骨美人のポイント ~骨粗しょう症マネー ジャーによる講話~	各 30名	無料
ふれあい 体操教室	14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	無料 <small>要付き添い</small>
	28日(水)	18:30	多目的室				
スッキリポテイ 運動教室	17日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30~59歳 年間登録受付中	ゆったいヨガ 持ち物:上靴	20名 <small>登録受付中</small>	300円
男性料理教室	23日(金)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	簡単ヘルシー料理 持ち物:エフロン 三角巾、手拭きタオル	10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