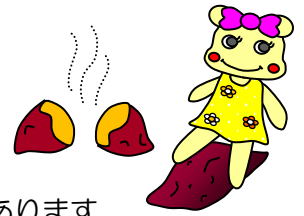




# 10月の教室



申し込みは9月5日(月)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
のびのびジュニア運動教室	2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	20名	300円
アクティブシニアボランティア	3日(月)	14:00~15:00	1階多目的室	60歳以上	認知症について 学んでみませんか ~認知症サポーター養成講座~	15名	無料
栄養教室	4日(火)	10:00~12:30	3階食事室	20歳以上	めざせ! イキイキ血管 ~講話と調理実習~ 持ち物:エフロン・三角巾	10名	750円程度
ふたみん卓球教室	7日(金) 14日(金) 21日(金)	10:00~11:00	3階運動室	おおむね60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)	16名	100円
ふれあいカルチャー教室	8日(土)	14:00~	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
	30日(日)	15:00	1階多目的室		たのしく折り紙!	10名	100円
幼児の健康づくり	9日(日)	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 手づくりおやつ♪ 持ち物:エフロン・三角巾 上靴(子ども用)	6組	200円程度/人
ふれあい体操教室	12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 要付き添い	無料
	26日(水)	18:30	多目的室				
スポーツ講習会	15日(土)	14:00~15:00	1階多目的室	どなたでも	コロナ禍における 高血圧対策 ~循環器 Dr.の講話~	35名	無料
JOYくらぶ	16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 付き添い可	無料
ふれあいウォーク	18日(火)	14:00~15:00	1階多目的室	30歳以上	正しい歩き方の習得 ~講話と実技~	20名	100円
スッキリボテイ運動教室	22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 登録受付中	300円
ボランティア体験教室	28日(金)	14:00~15:00	1階多目的室	どなたでも	意外と簡単! 点字体験 ~まずは名前から~	15名	無料
ふれあい市民陶芸 主催:あかねが丘学園	29日(土)	14:00~16:00	陶芸室	高校生以上の 市民	陶芸作品づくり 持ち物:上靴・タオル・エフロン	8名	150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