



# 9月の教室



申し込みは **8月5日(水) 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
<b>男性料理教室</b>	4日(金)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	免疫力アップをめざす 持ち物:エプロン、三角巾	10名	800円 程度
<b>ふれあい</b>	5日(土)	14:00~ 15:00	3階 運動室	障害者手帳 をお持ちの	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
<b>カルチャー教室</b>	<del>26日(土)</del>	<del>14:00~ 15:00</del>	<del>1階 相談室</del>	<del>18歳以上</del>	<del>陶芸</del>	<del>中止になりました</del>	
<b>ボランティア 体験教室</b>	8日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	レクリエーション 「頭と体を使って!」	15名	無料
<b>ふれあい 体操教室</b>	9日(水)	17:30~	1階	知的・発達に 遅れのある 小学生以上	トランポリン バランスボール ミニスポーツなど	各	無料
	23日(水)	18:30	多目的室			15名	
<b>すくすく計測</b>	10日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児と 保護者 <small>(小学校就学前まで)</small>	身長・体重測定 育児相談(相談は 予約優先)		無料
<b>元気アップ講座 シリーズ②</b>	11日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	リフレッシュヨガ	30名	無料
<b>スポーツ講習会</b>	12日(土)	14:30~ 15:30	1階 多目的室	どなたでも	高血圧と新型コロナ ウイルス対策 ~内科医による講話~	35名	無料
<b>のびのびジュニア 運動教室</b>	13日(日)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・運動など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
<b>卓球交流会</b>	18日(金)	13:30~ 15:30	3階 運動室	おおむね 60歳以上	卓球交流試合 持ち物:上靴、ラケット	16名	100円
<b>スッキリポテイ 運動教室</b>	19日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30歳~ 59歳	健康体操、ストレッチ 持ち物:上靴	20名	300円
<b>健康教室</b>	29日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	キュッとひきしめ・ 骨盤底筋! ~講話と運動~ 持ち物:タオル	30名	無料
<b>アクティブシニア ボランティア 養成講座</b>	30日(水)	14:00~ 15:30	1階 相談室	60歳以上の 男女	認知症サポーター 養成講座 ~認知症について学びませんか~	15名	無料

※「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