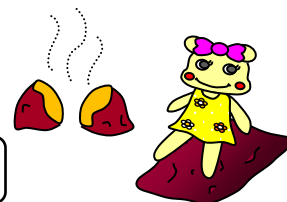




10月の教室



申し込みは9月5日(土)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
栄養教室	2日(金)	10:00~	3階	20歳以上の 男女	フレイル予防の食事! 持ち物: タオル、三角巾、エフロン	各	750円 程度
	16日(金)	12:00	食事室			10名	
ふれあい カルチャー教室	3日(土)	14:00~ 15:00	3階 運動室	障害者手帳 をお持ちの 18歳以上	ふれあいクラブ ゆったい体操 音楽療法 みんなで元気に演奏会	15名	無料
	24日(土)	14:00~ 15:00	1階 相談室			15名	
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・体操など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
ふれあい 体操教室	7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
	21日(水)	18:30	多目的室			15名	
ダンスで楽しく 健康に♪	9日、30日 11/6日、 27日(4回)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	フラダンス♪	20名	無料
スッキリポテ 運動教室	10日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30歳~ 59歳	簡単エアロビクス 持ち物:上靴	20名	300円
幼児の 健康づくり教室	11日(日)	14:00~ 15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と保護者	秋のおやつ作り♪ 持ち物:エフロン、三角 巾、上履き(子ども用)	6組	200円 程度
ボランティア 体験教室	13日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	聞こえない人と手を つないで「こんにちわ」 ~やさしい手話講座~	15名	無料
スポーツ講習会	17日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	糖尿病の最新治療 と運動効果 ~専門医による講話~	35名	無料
JOYくらぶ	18日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障害 のある方	室内スポーツ (ミニトランポリンなど)	15名	無料
元気アップ講座 シリーズ③	20日(火)	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	20名	無料
健康教室	27日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	糖尿病と癌の 意外な関係 ~予防の対策~	30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