



11月の教室



申し込みは 10月5日(月) 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
	ふれあい カルチャー教室	7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	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
		28日(土)	14:00~ 15:00	1階 相談室		絵付け	中止になりました	
	ほっとかい護	10日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康華齢を考える ~脳体操で身体も 頭もすっきり!~	30名	無料
	ふれあい 体操教室	11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 15名	無料
		25日(水)	18:30	多目的室				
	すくすく計測	12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
	ふれあい ウォーキング	13日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	正しい歩き方 ~健康運動指導士 による実践講座~	20名	無料
	スッキリボテイ 運動教室	14日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30歳~ 59歳	チェア・エクササイズ 持ち物:上靴	20名	300円
	のびのびジュニア 運動教室	15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
	健康レストラン	20日(金)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上の 男女	血管アンチエイジング ~血管年齢の測定 講話とお食事~	10名	800円 程度
	ボランティア 体験教室	24日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	二見の歴史発見! ヒストリア ちょこっと歩いて歴史探索	15名	無料
	スポーツ講習会	28日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	シニアノロジーで 脳シャキッと 身体スッキリ!	35名	無料
	JOYくらぶ	29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 持ち物:上靴	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



ふれあいフラザあかし西 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