

# 12月の教室



申し込みは11月5日(木)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 体操教室	2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
	16日(水)	18:30	多目的室				
元気アップ講座	4日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	折り紙で 楽しく脳トレ♪	20名	100円
ふれあい	5日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	障害者手帳 をお持ちの 18歳以上	ふれあいクラブ ~ゆったり体操~	15名	無料
カルチャー教室	12日(土)	13:30~ 15:30	3階 食事室		楽しいおやつ作り♪ 持ち物:三角巾、エフロン		
のびのびジュニア 運動教室	6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
健康教室	11日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	知っ得! やっ得! 認知症予防 ~講話と運動~	30名	無料
スポーツ講習会	12日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	いきいき筋肉 いきいきライフ ~講話と運動~	35名	無料
ボランティア 体験教室	14日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	「聞こえないって どんなこと?」 ~要約筆記体験~	15名	無料
スッキリポテイ 運動教室	19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
JOYくらぶ	20日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障が いのある方	「パナクレイ」 ~粘土で干支の 置物づくり~	15名	100円
ふれあい市民陶芸 主催:あかねが丘学園	26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