



1月の教室



申し込みは 12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
 ふれあい カルチャー教室	9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
	30日(土)	14:00~ 15:00	1階 相談室		折り紙	10名	100円
 健康教室	12日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	塩分控えめは 長寿の秘訣 血圧コントロールのお話し	30名	無料
 ふれあい 体操教室	13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
	27日(水)	18:30	多目的室				
 すくすく計測	14日(木)	10:00~ 11:45	フレイ ルーム	乳幼児と 保護者 (小学校就学前まで)	身長・体重測定 育児相談(相談は 予約優先)		無料
 男性料理教室	15日(金)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	おいしく食べる減塩食 ~講話と調理実習~ 持ち物:エプロン、三角巾	10名	800円 程度
 スッキリボテイ 運動教室	16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
 元気アップ講座	18日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	タオルで身体の 機能アップ体操!	30名	無料
 ダンスで楽しく 健康に♪	1月19日 2月16・25 3月12日 (全4回)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	みんなで楽しく フォークダンス♪	20名	無料
 体力測定会	22日(金)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	60歳以上の 男女	各種体力測定 ~握力・長座体前屈等~	20名	無料
 スポーツ講習会	23日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	あなたの肩の痛み をとみましょう! 整形外科医による講話	35名	無料
 ボランティア 体験教室	26日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	文字を読んで 声に変える♪ ~音声訳体験~	15名	無料
 ハートフル Song	29日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上及び 障害者手帳を もつ18歳以上	音楽の力で健康に ~音楽療法~	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