



# 2月の教室



申し込みは1月5日(火)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	6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 ~ゆったり体操~	15名	無料
	27日(土)	10:00~ 12:30	3階 食事室		ハッピー ケーキ作り 持ち物:エフロン、三角巾	6組	300円
ほっとかい護	9日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	介護予防で 健康づくり ~ちょこっと脳トレ~	30名	無料
ふれあい 体操教室	10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
	24日(水)	18:30	多目的室				
ボランティア 体験教室	12日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	コロナに負けない ボランティア ~訪問ボランティア体験~	15名	無料
スッキリポテ 運動教室	13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
のびのびジュニア 運動教室	14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
幼児の 健康づくり教室	14日(日)	14:00~ 15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と 保護者	わくわくおやつ 子どもに食べてもらいたいおやつ 持ち物:エフロン、三角巾	6組	200円 程度
スポーツ講習会	20日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	ゆっくり座りで 健康ライフ! ~尻もちほもたない~	35名	無料
JOYくらぶ	21日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障がい のある方	バランスボール トランポリンなど 持ち物:上靴	15名	無料
健康教室	23日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上の 男女	健康教室 ま・と・め ~ヘルシーライフ~ 講話と運動	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