

4月の教室

申し込みは3月5日(金)午前9時から受付開始。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる可能性があります。

教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
 てくてく ウォークラリー	2日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	ふれあいフラガを 探検してみよう! ~健康クイズラリー~	15名	無料
 ふれあい	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	卓球 持ち物:上履き	15名	無料
 カルチャー教室	24日(土)	10:00~ 12:30	3階 食事室		春のお弁当作り 持ち物:エフロン、三角巾	6組	300円
 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、鉄棒など 持ち物:縄跳び	20名	300円
 栄養教室	6日(火)	10:00~ 12:00	3階 食事室	20歳以上	骨を強く保つレシピ ~調理実習・食事~ 持ち物:エフロン、三角巾	10名	750円 程度
 ボランティア 体験教室	9日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	楽しく折り紙 ~折り紙体験~	15名	100円
 スッキリポテ 運動教室	10日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30-59歳	健康体操、ストレッチ 持ち物:上履き	20名	300円
 ふれあい 体操教室	14日(水)	17:30~	1階	知的・発達に 遅れのある 小学生以上	バランスボール トランポリンなど	15名	無料
	28日(水)	18:30	多目的室				
 ダンスで楽しく 健康に♪	16・23日 5月14日 3日間	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	あかしの盆踊り♪①	25名	無料
 スポーツ講習会	17日(土)	10:00~ 11:00	1階 多目的室	どなたでも	肩こり・腰痛改善! ~楽しく体操!~	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	バランスボールなど 持ち物:上履き	15名	無料
 健康教室	20日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	骨美人になるコツ!	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。



ふれあいフラガあかし西 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

