



5月の教室



申し込みは4月5日(月)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
	のびのびジュニア 運動教室	2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、上靴	20名	300円
	健康教室	7日(金)	14:00- 15:00	1階 多目的室	30歳以上	免疫力で 元気をチャージ! ~講話と運動~	30名	無料
	スッキリボディ 運動教室	8日(土)	10:00- 11:00	3階 運動室	30-59歳 (年間登録制)	簡単エアロビクス 持ち物:上靴	20名 <small>登録受付中</small>	300円
	ふれあい 体操教室	12日(水)	17:30-	1階 多目的室	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 室内スポーツなど	各 15名 <small>要付き添い</small>	無料
		26日(水)	18:30					
	すくすく計測	13日(木)	10:00- 11:45	フレイ ルーム	乳幼児(就学前) と保護者	身長・体重測定 育児相談(相談は予約優先)		無料
	ふれあい	15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	30日(日)	14:00- 15:00	1階 多目的室		ミニ団扇づくり♪ 「かわいいさくらんぼ」	10名	100円
	健康レストラン	18日(火)	12:00- 13:30	3階 食事室	20歳以上	あなたの骨は 大丈夫? ~食事と講話~	12名	800円 程度
	ボランティア 体験教室	21日(金)	14:00- 15:00	1階 多目的室	どなたでも	ハンドケアで 認知症予防 ~アロマ体験~	15名	無料
	スポーツ講習会	22日(土)	14:00- 15:00	1階 多目的室	どなたでも	筋肉で免疫アップ ~講話と運動~	35名	無料
	ダンスで楽しく 健康に♪	5月28日・ 6月18日・ 25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♪②	25名	無料
	体力測定会	31日(月)	10:00- 11:00	1階 多目的室	60歳以上	各種体力測定 握力・長座体前屈など	20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