



6月の教室



申し込みは5月5日(水)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
	ふれあい カルチャー教室	5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
		26日(土)	14:00~ 15:30	陶芸室		陶芸作品づくり 持ち物:エフロン、上靴	4組	100円
	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、鉄棒など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
	ボランティア 体験教室	7日(月)	14:00~ 15:00	1階 相談室	どなたでも	みんなで楽しく 元気になろう! ~健康ソムリエ体験~	15名	無料
	栄養教室	8日(火)	10:00~ 12:00	3階 食事室	20歳以上	認知症予防をめざす ~お話と調理実習~ 持ち物エフロン、三角巾	10名	750円 程度
	ふれあい 体操教室	9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
		23日(水)	18:30					
	卓球教室	4日、11日 7月9日 (全3回)	10:00~ 11:00	3階 運動室	60歳以上	卓球教室 中級編 持ち物:上靴・ラケット	16名	100円
	スッキリボテイ 運動教室	12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
	JOYくらぶ	13日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障がい のある方	バランスボールなど 持ち物:上靴	15名 <small>付き添い可</small>	無料
	スポーツ講習会	19日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	あなたの膝は 大丈夫? ~整形外科医の講和~	35名	無料
	幼児の健康づくり	20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 ~子どもが喜ぶおやつ~ 持ち物エフロン、三角巾	6組	200円 程度/人
	ほっとかい護	22日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	楽しく介護予防 ~コロナに負けるな!~	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。



ふれあいつラザあかし西 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