



# 7月の教室



申し込みは6月5日(土)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
	栄養教室	2日(金)	10:00~ 12:00	3階 食事室	20歳以上	認知症予防を 目指す!パート2 ~お話と調理~	10名	750円 程度
	ふれあい	3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 ゆったい体操	15名	無料
	カルチャー教室	31日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室		音楽療法 みんなで楽しく演奏会♪	10名	無料
	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、上靴	20名	300円
	元気アップ講座 シリーズ①	6日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	トランポ・ロビックス	30名	150円
	すくすく計測	8日(木)	10:00~ 11:45	プレイ 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
	スッキリボテイ 運動教室	10日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30-59歳 (年間登録制)	ストレッチ体操 持ち物:上靴	20名 登録受付中	300円
	エンジョイ☆ クッキング	11日(日)	10:00~ 13:30	3階 食事室	小学1~4年生 と保護者	明石の魚介を 使った料理🐟 持ち物:エフロン・三角巾	6組	650円 程度
	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 室内スポーツなど	各 15名 要付き添い	無料
		28日(水)	18:30	多目的室				
	ふたみん 卓球教室	7/16・8/6 8/20(3回)	10:00~ 11:00	3階 運動室	60歳以上	~初級編~ 持ち物:上靴	12名	100円
	スポーツ講習会	17日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	今こそやりたい! その場でできる動きチェック	35名	無料
	ボランティア 体験教室	29日(木)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	お手軽!簡単! アンパンマンのチャーム作り	15名	200円
	ふれあい 親子陶芸	30日(金)	9:30~ 11:30	陶芸室	小・中学生と 保護者	陶芸作品づくり 持ち物:上靴、エフロン	4組	150円
	アクティブシニア ボランティア 養成講座	30日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	地域で支える認知症 ~認知症サポーター 養成講座~	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。



**ふれあいフラザあかし西** 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