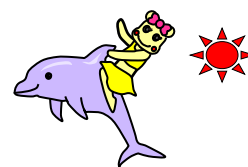




8月の教室



申し込みは7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
 健康教室	3日(火)	14:00~ 15:00 18:00~ 19:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく 血糖コントロール ～食事と運動～	各 30名	無料
 スポーツ講習会	7日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	脳活でイキイキ アンチエイジング ～講和と運動～	35名	無料
 JOYくらぶ	8日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障がい のある方	パナクレイ 持ち物:上靴	15名 <small>付き添い可</small>	100円
 ふれあい 体操教室	11日(水) 25日(水)	17:30~ 18:30	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
 健康レストラン	17日(火)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上	あなたの骨は 大丈夫? <small>骨密度測定・講話・食事</small>	12名	800円 程度
 ダンスで楽しく 健康に♪	8/20・27 9/10・24 全4回	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	フラダンス♪	25名	無料
 ふれあい 卓球	21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
 カルチャー教室 いざという時の お助けメニュー	28日(土)	13:30~ 15:30	3階 食事室	お持ちの 18歳以上	いざという時の お助けメニュー 持ち物:エフロン・三角巾	6組	300円
 ボランティア 体験教室	30日(月)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	手話de コミュニケーション ～簡単!手話体験～	15名	無料
 ハートフル Song♪	31日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上及び 障害者手帳を お持ちの18歳以上	歌って奏でて 健康に♪	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