



9月の教室



申し込みは 8月5日(木) 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(金)	14:00~ 15:00 18:00~ 19:00	1階 多目的室	30歳以上	脳がよろこぶ! 認知症予防 ~お話とコグニサイズ~	各 30名	無料
 ふれあい カルチャー教室	4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	25日(土)	14:00~ 15:30	陶芸室	18歳以上	陶芸作品づくり 持ち物:エフロン	4組	100円
 のびのびジュニア 運動教室	5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
 ふれあい 体操教室	8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	無料
 体操教室	22日(水)	18:30	多目的室	小学生以上	室内スポーツなど	要付も添い	
 すくすく計測	9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
 スポーツ講習会	11日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	高血圧と認知症 ~循環器医師の 視点から~	35名	無料
 JOYくらぶ	12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	無料
 ボランティア 体験教室	14日(火)	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
 男性料理教室	14日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	簡単ヘルシー料理 持ち物:エフロン 三角巾	10名	800円 程度
 卓球交流会	17日(金)	13:30~ 15:30	3階 運動室	おおむね 60歳以上	卓球交流試合 持ち物:上靴、ラケット	24名	100円
 スッキリポテイ 運動教室	18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	300円

※「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