

10月の教室



申し込みは9月5日(日)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
 スポーツ講習会	2日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康と運動効果を 左右する噛み合わせ ~歯科衛生士によるお話~	35名	無料
 のびのびジュニア 運動教室	3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
 栄養教室	5日(火)	10:00~ 12:00	3階 食事室	20歳以上	血管アンチ エイジング 持ち物:エフロン・三角巾	10名	750円 程度
 健康教室	8日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	コロナ禍だから ちゃんとフレイル予防!	30名	無料
 ふれあい カルチャー教室	9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	23日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	18歳以上	楽しく折り紙	10名	100円
 ふれあい 体操教室	13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 <small>要付き添い</small>
	27日(水)	18:30	多目的室				
 ボランティア 体験教室	15日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	居場所づくりの サロンボランティア	15名	無料
 スッキリボテイ 運動教室	16日(土)	10:00~ 11:00	3階 運動室	30-59歳 (年間登録制)	健康体操、ストレッチ 持ち物:上靴	20名	300円 <small>登録受付中</small>
 幼児の健康づくり	17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 ~しゃっかいカルシウム~ 持ち物:エフロン・三角巾・上靴	6組	200円 程度/人
 元気アップ講座	19日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	リフレッシュヨガ	30名	無料
 ほっとかい護	28日(木)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	ころぼめ先の 介護予防	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