



11月の教室



申し込みは、**10月5日(土)午前9時から**受け付けます。

※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
	ふれあいウォーク	2日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	これなら続く! 正しいウォーキング	20名	100円
	ボランティア 体験教室	5日(金)	14:00~ 15:30	1階 多目的室	どなたでも	観光ボランティア と街歩き	15名	無料
	ふれあい カルチャー教室	6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 ゆったり体操	15名	無料
		27日(土)	14:00~ 15:30	1階 相談室		絵付け (干支の置物と皿)	10名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	7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	10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
		24日(水)						
	すくすく計測	11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
	アクティブシニア ボランティア 養成講座	12日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	「あなたは地域の 心の門番」ゲート キーパー養成講座	20名	無料
	ふれあい市民陶芸 主催:あかねが丘学園	13日(土)	14:00~ 16:00	陶芸室	高校生以上 の市民	陶芸作品づくり 持ち物:上靴・ タオル・エプロン	8名	150円
	スッキリボティ 運動教室	13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
	健康レストラン	16日(火)	12:00~ 13:30	3階 食事室	20歳以上	食事でしっかり フレイル予防! ~食事と講話~	12名	800円 程度
	健康教室	19日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	知って得する姿勢 の秘密	30名	無料
	スポーツ講習会	20日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	糖尿病予防のポイント! ~聞いておきたい 食事と運動~	35名	無料
	JOYくらぶ	21日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	知的に障害の ある方	室内スポーツ 持ち物:上靴	15名	無料
	元気アップ講座	26日(金)	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
	ハートフル Song♪	30日(火)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上及び 障害者手帳を 持つ18歳以上	音楽の力で健康に ♪	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、タオルをご持参下さい。



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