

# 12月の教室

申し込みは 11月5日（金）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	1階 多目的室	30歳以上	健康!長生き! アンチエイジング ~保健師・管理栄養士 による講話~	30名	無料
 ふれあい カルチャー教室	4日(土)	14:00~	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
	18日(土)	15:00	1階 多目的室		楽しく折り紙♪	15名	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・体操など 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	トランポリン バランスボール ミニスポーツなど	各 15名	無料
	22日(水)	18:30	多目的室				
 ボランティア 体験教室	10日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	文字で伝えよう! 要約筆記 ちょっと体験	15名	無料
 スポーツ講習会	11日(土)	①14:00 ~15:00 ②15:30 ~16:30	1階 多目的室	どなたでも	健康寿命を延ばす ために脳を活性化! ~シナプソロジー~	各 30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	「パナクレイ」 ~エコ素材の粘土を 使った創作~	15名	100円
 ダンスで楽しく 健康に♪	12/13.20 1/10.24 (全4回)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	みんなで楽しく フォークダンス♪	25名	無料
 栄養教室	14日(火)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	血管 アンチエイジングII ~講話と調理実習~ 持ち物:エフロン、三角巾 手拭きタオル	10名	750円 程度
 男性料理教室	23日(木)	10:00~ 12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	簡単クリスマス料理 持ち物:エフロン、三角巾 手拭きタオル	10名	800円 程度

※「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

