12月の教室

申し込みは **11月5日（火）午前9時から**受付け開始。

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	ヘルシープラス	6日(金)	10:00 ～11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 中級・上級者	卓球(応用編) 持ち物:上靴 ラケット(貸出あり)	20名	100円
	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	糖尿病治療の進歩 ～内科医による 講話～	40名	無料
	ふれあい カルチャー教室	8日(日)	14:00 ～15:00	3階 運動室	障害者手帳 を お持ちの方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
		15日(日)	10:00 ～12:30	3階 食事室		みんなで楽しく 中華料理を 作ろう！ 持ち物:エプロン・三角巾	6組	1人 300円
	健康レストラン	13日(金)	12:00 ～13:30	3階 食事室	20歳以上	医食同源・ 認知症予防編 ～食事と講話～	23名	850円 程度
	「料理の教室」を欠席される場合は材料の都合上、3日前までにご連絡ください。							
	ボランティア 体験教室	19日(木)	14:00 ～15:00	1階 相談室	どなたでも	点字体験 ～あなたの 名前を点字で 書きましょう～	15名	無料
	健康講座	21日(土)	❶10:00 ～11:00 ❷14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	血管を若く保つ ための血糖管理 ～高すぎても低すぎて も危険な血糖値～ 講話と体操	各回 30名	無料
	エンジョイプラス	27日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳活性化 シナプソロジー ～いつまでも 自立して活動できる 身体作りの為に 脳から機能アップ！～	40名	無料

※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。
　ご不明な場合は、お電話にてお問合せください。
※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