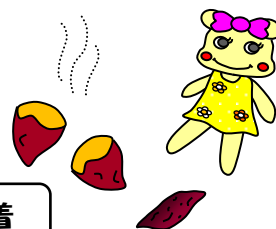




10月の教室



申し込みは9月10日(木)午前9時から受付開始。※先着

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	ボランティア 体験教室	3日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	「傾聴」を学んで、 あなたも「聞き上手」 になりましょう!	15名	無料
	のびのびジュニア 運動教室	4日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・体操・ ボール運動など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	ふれあい カルチャー教室	4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
		11日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室		キンパ(韓国風のい巻き) と一緒に作りましょう♪ 持ち物:エプロン・ 三角巾・手拭きタオル	6組	1人 300円
	健康講座	8日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	寒くなる前から 高血圧対策! ~食事・生活習慣の ポイント~	各回 30名	無料
	音楽療法 (エンジョイプラス)	15日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で 健康になろう	30名	100円
	卓球 (ヘルシープラス)	16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	17日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	高血圧対策で 脳卒中・心臓病を予防 ~運動で血圧は 下がる?~	40名	無料
	JOYくらぶ	18日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	知的に 障がいのある方	トランポリン、 ボール体操など 持ち物:上履き	15名	無料
	ウォーキング 交流会	29日(木)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	30歳以上	自分にあった歩き方 を学ぼう! ~講話と実践~	30名	100円
	健康レストラン	31日(土)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	塩分ひかえめな おいしい料理を 食べながら減塩の コツを学ぼう ~食事と講話~	24名	900円

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。

※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