



11月の教室



申し込みは、**10月10日(土) 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	5日(木)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	フラザ周辺の歴史 を探索しよう♪	15名	無 料
	卓球 (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
	のびのびジュニア 運動教室	8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	8日(日)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	障害者手帳を お持ちの方	ニュースポーツ (スポーツチャンバラ)	15名	無 料
		21日(土)	14:00 ～15:30	1階 相談室		絵付け 干支(未)の置物 持ち物:エフロン 仕上がり: 12月中旬予定	12名	100円
	すくすく計測	12日(木)	10:00 ～11:45	フレイ ルーフ	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
	シナプソロジー (エンジョイプラス)	13日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳に嬉しい刺激! シナプソロジーで 楽しく頭と身体を 動かそう	40名	無 料
	スポーツ講習会	14日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	北山保健師による 「健康体操! 今回はマット運動 以外をします!」 持ち物:フェイスタオル	40名	無 料
	ふれあい 市民陶芸教室 (あかねカレッジ主催)	14日(土)	14:00 ～16:00	陶芸室	高校生以上の 市民	陶芸作品づくり (皿や置物など) 持ち物:上靴、 タオル、エフロン 仕上がり: 12月中旬予定	12名	150円
	JOYくらぶ	15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:上靴	15名	無 料
	健康クッキング	21日(土)	10:00 ～12:30	3階 食事室	20歳以上	旬の食材を使った コレステロール 対策の食事 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル	16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。								
	ゲートキーパー 養成講座	27日(金)	14:00 ～15:30	1階 多目的室	60歳以上	身近な人の 悩みの聴き方 ～気づいた人が できること～	15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。



ふれあいフラザあかし西 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