12月の教室

申し込みは 11月10日（火）午前9時から受付け開始。※先着

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	卓球 （ヘルシープラス）	4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
	折り紙 （エンジョイプラス）	5日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	お正月の かざり作り♪	30名	100円
	ふれあい カルチャー教室	6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
		13日(日)	14:00 ～15:00	1階 多目的室		好きな歌を 聴いて歌って 元気になろう！	15名	無　料
	健康講座	10日(木)	❶10:00 ～11:00 ❷14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳を活性化する 生活習慣と体操！	各回 30名	無　料
	男性料理教室	11日(金)	10:00 ～12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	簡単フライドチキン とリース寿司で クリスマス☆ 持ち物:エプロン・ 三角巾・手拭きタオル	12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。							
	スポーツ講習会	12日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	運動療法の 基本のキ -年齢、活動量、 持病別に- 内科医による講話	40名	無　料
	ボランティア 体験教室	18日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	見ても、やっても 楽しい！ 手品ボランティア	15名	無　料
	健康クッキング	19日(土)	10:00 ～12:30	3階 食事室	20歳以上	美味しく食べる 「適塩」のコツを 学びましょう！ 持ち物:エプロン・ 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。							
	ふれあい 交流会	25日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	20歳以上	ふれあい感謝祭 ～レクリエーションで 楽しく交流～	30名	無　料
	JOYくらぶ	26日(土)	14:00 ～15:00	1階 相談室	知的に 障がいを お持ちの方	トウモロコシ素材の 粘土で干支(未)の 作品づくり	15名	300円

※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