



11月の教室



申し込みは、**10月5日(土) 午前9時から** 受付けます。

教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
のびのびジュニア運動教室	3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	3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	15名	無料
	16日(土)	14:00 ~15:30	1階 相談室		絵付け (干支の置物) 持ち物:エフロン	12名	100円
ボランティア 体験教室	7日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	フラゲのまわりを お散歩観光♪ ~観光ボランティア 体験~	15名	無料
ヘルシープラス	8日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 中・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	9日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康長寿のために ~心臓病予防のため の高血圧対策~	40名	無料
幼児の 健康づくり教室	10日(日)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳(未就 学児)と保護者 *対象年齢外の 兄弟姉妹の参加可	簡単おやつ作り& みんなで楽しい食育 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル、 上靴(お子様のみ)	6組	200円 程度/人
「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。							
すくすく計測	14日(木)	10:00 ~11:45	フレイ ルーム	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
いきいき高齢者 ボランティア 養成講座	15日(金)	14:00 ~15:30	1階 多目的室	60歳以上	あなたは地域の 心の門番 ~ゲートキーパー 養成講座~	15名	無料
ふれあい 市民陶芸教室 (あかねカレッジ主催)	23日(土)	14:00 ~16:00	陶芸室	高校生以上の 市民	陶芸作品づくり 持ち物:上靴、 タオル、エフロン	12名	150円
健康クッキング	28日(木)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	高血圧予防の食事! 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル	16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。							
エンジョイプラス	29日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳トレ折り紙 ~素敵な作品づくり~	30名	100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、タオルをご持参下さい。



ふれあいフラゲあかし西 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