



# 12月の教室



申し込みは **11月5日(日)** 午前9時から受付開始。

| 教室名  | 日にち    | 時間               | 場所         | 対象                | 内容   | 定員       | 参加費        |
|--|--------|------------------|------------|-------------------|--|----------|------------|
| <br>ふれあい<br>カルチャー教室  | 3日(日)  | 14:00<br>~15:00  | 3階<br>運動室  | 障害者手帳<br>をお持ちの方   | 卓球<br>持ち物:上靴                                       | 15名      | 無料         |
|  | 10日(日) | 13:30<br>~15:30  | 3階<br>食事室  |                   | 料理<br>おやつを作って<br>お茶しましょう♪                          | 6組       | 300円       |
| <br>健康講座             | 7日(木)  | ①10:00<br>~11:00 | 1階<br>多目的室 | 30歳以上             | 早すぎない 遅すぎない<br>認知症対策                               | 各<br>30名 | 無料         |
|  |        | ②14:00<br>~15:00 |            |                   |  |          |            |
| <br>エンジョイプラス        | 8日(金)  | 10:00<br>~11:00  | 3階<br>運動室  | 30歳以上卓球<br>中級・上級者 | 卓球(応用編)<br>持ち物:上靴・<br>ラケット(貸出あり)                   | 20名      | 初回<br>100円 |
| <br>男性料理教室         | 14日(木) | 10:00<br>~12:30  | 3階<br>食事室  | 18歳以上の<br>男性      | おもてなし<br>ちよこっとおせち料理<br>持ち物:エフロン<br>三角巾,手拭きタオル      | 10名      | 850円<br>程度 |
| <br>ボランティア<br>体験教室 | 15日(金) | 14:00<br>~15:00  | 1階<br>多目的室 | どなたでも             | 何が飛び出すか!?<br>お楽しみ!<br>~エンターテインメント<br>ボランティア・びっくり箱~ | 15名      | 無料         |
| <br>スポーツ講習会        | 16日(土) | 14:00<br>~15:00  | 1階<br>多目的室 | どなたでも             | 糖尿病から<br>ダイアベティス<br>~基本はやっぱり食事<br>と運動~             | 40名      | 無料         |
| <br>JOYくらぶ         | 17日(日) | 14:00<br>~15:00  | 3階<br>運動室  | 知的に<br>障がいのある方    | 「パナクレイ」<br>~エコ素材の粘土を<br>使って干支の飾り<br>作り~            | 15名      | 100円       |
| <br>ヘルシープラス        | 22日(金) | 14:00<br>~15:00  | 1階<br>多目的室 | 30歳以上             | 身体動く 心弾む<br>脳活性化<br>シナプソロジー                        | 30名      | 無料         |

※「料理の教室」を欠席される場合は材料の都合上、3日前迄にご連絡をお願い致します。  
 ※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。  
 ※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