



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