



# 1月の教室



申し込みは 12月5日(木) 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
 <b>すくすく計測</b>	9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
 <b>エンジョイプラス</b>	10日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で健康に♪ 歌うことが 口腔ケアになる ~音楽療法~	40名	100円
 <b>のびのびジュニア 運動教室</b>	12日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	ボール運動 縄跳び・体操など 持ち物:縄跳び	20名	300円
 <b>ふれあい</b>	12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 ~ACE ボール~	15名	無料
 <b>カルチャー教室</b>	25日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室		楽しく折り紙♪	15名	100円
 <b>ボランティア 体験教室</b>	16日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	文字で伝えよう! 「要約筆記」って なあに?	15名	無料
 <b>健康クッキング</b>	17日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	高すぎても低すぎても 危険な血糖値! 血管を若く 保つための食事 ~調理実習と講話~ 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。							
 <b>スポーツ講習会</b>	18日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	レッツタオル体操! 持ち物: フェイスタオル	40名	無料
 <b>JOYくらぶ</b>	19日(日)	14:00 ~15:00	1階 相談室	知的に 障がいのある方	パナクレイ ~干支の 壁掛け作り♪~	15名	300円
 <b>ヘルシープラス</b>	24日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 初級者	卓球(基礎編) 持ち物:上靴 ラケット(貸出あり)	20名	100円
 <b>体力測定会</b>	31日(金)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	60歳以上	あなたの 体力年齢は? ~握力・バランス力 測定など~	20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