



2月の教室



申し込みは1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
のびのびジュニア 運動教室	2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	2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
	16日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室		オリジナル 折り紙ランブを 作しましょう♪	15名	100円
ボランティア 体験教室	6日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	踊りの好きな方 健康体操にもなります! 私達と一緒に 踊りましょう! ~朝霧音頭の会体験~	15名	無料
健康レストラン	7日(金)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	筋肉のもととなる タンパク質を しっかり摂って フレイル予防! ~食事と講話~	23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。							
JOYくらぶ	9日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	知的に障害 のある方	トランポリン、 ボール体操など 持ち物:上履き	15名	無料
健康講座	14日(金)	①10:00 ~11:00	1階 多目的室	30歳以上	年末の私に戻りたい! お正月太りをリセット ~栄養のお話と運動~	各回 30名	無料
		②14:00 ~15:00					
スポーツ講習会	15日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	整形外科医が教える 簡単な筋トレで アンチエイジング!	40名	無料
エンジョイプラス	21日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	身体軽く 気持ち前向きに! ~脳活性化シナプソロジー で心身の機能アップ~	40名	無料
男性料理教室	22日(土)	10:00 ~12:30	3階 食事室	18歳以上 の男性	「ご存じですか? 和食の基本」 持ち物:エプロン・ 三角巾・手拭きタオル	12名	850円 程度
ヘルシープラス	28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

※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