

# 3月の教室

申し込みは2月5日(水)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	1階 多目的室	障害者手帳 を お持ちの方	スポーツチャンバラ ~スポンジ素材で 痛くなく楽しい~	15名	無料
	9日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室		音楽療法 ~好きな歌を歌って 聴いて元気になろう!~	15名	無料
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	あなたは大丈夫? フレイルチェックを してみましょう! ~フレイルサポーター 体験~	15名	無料
エンジョイプラス	7日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳トレ折り紙♪	30名	100円
すくすく計測	13日(木)	10:00 ~11:45	フレ イルム	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
ヘルシープラス	14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
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	歩く「量より質」への 転換で 健康ライフ獲得! ~講話と運動~	40名	無料
健康クッキング	21日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	腸がよろこぶ 腸活料理 持ち物:エフロン・ 三角巾・手拭きタオル	16名	850円 程度
					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。		
卓球交流会	22日(土)	13:30 ~15:30	3階 運動室	60歳以上	みんなで楽しく! 卓球交流試合 持ち物:ラケット、上靴	24名	100円
エンジョイ☆ クッキング	28日(金)	10:00 ~13:30	3階 食事室	小学 1~4年生 と保護者	兵庫の新鮮な 食材を使って、 みんな大好き! ハンバーグを作ろう♪ 持ち物:エフロン・ 三角巾・上靴(子ども)	6組	700円/人 程度
					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。		
ふれあい交流会	29日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	20歳以上	ふれあい感謝祭! ~レクリエーションで 楽しく交流~	30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。  
※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