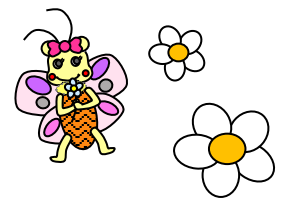


# 4月の教室



申し込みは3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        |
|--|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|---|-----------|------------|
|  <b>盆踊り</b><br>(エンジョイプラス)             | 4日(金)  | 14:00<br>~15:00                      | 1階<br>多目的室 | 30歳以上           | 笑顔で<br>楽しく盆踊り♪  | 40名       | 無料         |
|  <b>ふれあい<br/>カルチャー教室</b>              | 6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:上履き   | 15名       | 無料         |
|  | 13日(日) | 10:00<br>~12:30                      | 3階<br>食事室  |                 | みんなで楽しく<br>軽食を<br>食べましょう♪<br>持ち物:エフロン、<br>三角巾                     | 6組        | 1人<br>300円 |
|  <b>健康講座</b>                          | 10日(木) | ①10:00<br>~11:00<br>②14:00<br>~15:00 | 1階<br>多目的室 | 30歳以上           | 骨美人のコツ<br>~骨粗しょう症<br>マネージャー<br>による講話~                             | 各回<br>30名 | 無料         |
|  <b>トランポ・<br/>ロビックス</b><br>(ヘルシープラス) | 17日(木) | 14:00<br>~15:00                      | 1階<br>多目的室 | 30歳以上           | 笑い元気は<br>ミニトランポリンで!   | 30名       | 150円       |
|  <b>スポーツ講習会</b>                     | 19日(土) | 14:00<br>~15:00                      | 1階<br>多目的室 | どなたでも           | 健康寿命を<br>延ばすため、<br>歯と骨の健康を<br>守ろう!                                | 40名       | 無料         |
|  <b>JOYくらぶ</b>                      | 20日(日) | 14:00<br>~15:00                      | 3階<br>運動室  | 知的に<br>障がいのある方  | トランポリン、<br>ボール体操など<br>持ち物:上履き                                     | 15名       | 無料         |
|  <b>ボランティア<br/>体験教室</b>             | 25日(金) | 14:00<br>~15:00                      | 1階<br>相談室  | どなたでも           | かわいい♡巳の<br>マスコット作り♪   | 15名       | 300円       |
|  <b>健康クッキング</b>                     | 26日(土) | 10:00<br>~12:30                      | 3階<br>食事室  | 20歳以上           | バランスの良い<br>食事って?<br>~健康的な食事の<br>とりのコツ~<br>持ち物:エフロン・<br>三角巾・手拭きタオル | 16名       | 850円<br>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。

※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