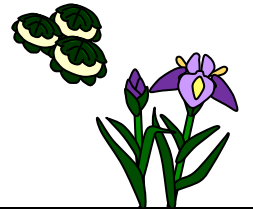




5月の教室



申し込みは4月5日(土)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
	すくすく計測	8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
	体力測定会	9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
	のびのびジュニア 運動教室	11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	11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 (ラダーゲッター)	15名	無料
		18日(日)		1階 相談室		楽しく折り紙♪	15名	100円
	盆踊り (エンジョイプラス)	16日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	笑顔で 楽しく盆踊り♪	40名	無料
	ボランティア 体験教室	23日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	音で寄り添う ボランティア ~音声訳ボランティア~	15名	無料
	スポーツ講習会	24日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康長寿のカギ! 今から始める 筋肉貯金	40名	無料
	健康レストラン	30日(金)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	食事で骨を強くする 「骨活」をしよう! ~食事と講話~	24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。								
	脳活体操 (ヘルシープラス)	31日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	北山保健師による 「バランス力を アップすると 歩き方も変わる!」 持ち物:フェイスタオル	30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