６月の教室

申し込みは５月５日（月）午前９時から受付け開始

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	ボランティア体験教室	５日(木)	14:00～15:00	１階 相談室	どなたでも	点字体験 ～点字の名刺を作ろう！～	15名	無 料
	健康講座	７日(土)	❶10:00～11:00 ❷14:00～15:00	１階 多目的室	30歳以上	転ばぬ先の杖 ～正しい食事と筋トレで貯筋しよう！～ 講話と運動	各回30名	無 料
	のびのびジュニア運動教室	８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	８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：上履き	15名	無 料
		21日(土)	14:00～15:30	陶芸室		陶芸作品づくり♪ 持ち物：エプロン・上履き	12名	100円
	盆踊り（エンジョイプラス）	13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
	スポーツ講習会	14日(土)	14:00～15:00	１階 多目的室	どなたでも	知って備える脳卒中！ ～脳卒中認定看護師による講話～	40名	無 料
	幼児の健康づくり教室	15日(日)	14:00～15:30	３階 食事室	4～6歳児（未就学児）	ひんやりおやつでかわいくデコレーションしよう♪ 持ち物：エプロン・三角巾・上履き（子ども）	6組	200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。							
	フラダンス（ヘルシープラス）	19日(木)	14:00～15:00	１階 多目的室	30歳以上	楽しくフラダンス♪ ～初心者大歓迎～	30名	100円
	健康クッキング	20日(金)	10:00～12:30	３階 食事室	20歳以上	脳がよろこぶ認知症予防の食事 持ち物：エプロン・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。							
	オレンジサポーター養成講座	26日(木)	14:00～15:30	１階 多目的室	60歳以上	知ることから始めよう！ ～認知症への優しい一歩～	15名	無 料
	JOY くらぶ	29日(日)	14:00～15:00	３階 運動室	知的に障がいのある方	トランポリン、ボール体操など 持ち物：上履き	15名	無 料

※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