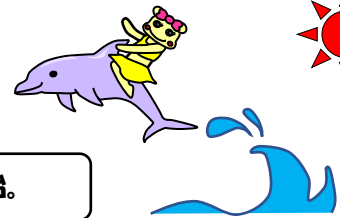




8月の教室



申し込みは**7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
	脳活体操 (ヘルシープラス)	2日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	北山保健師による 腰痛対処法! 持ち物:フェイスタオル	30名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	3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	3日(日)	14:00 ～15:00	3階 運動室	障がい手帳を お持ちの方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
		10日(日)	14:00 ～15:00	1階 多目的室		オリジナルパフェ を作しましょう♪ ～粘土やフタ板 などの材料で工作～	15名	100円
	ボランティア 体験教室	7日(木)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	「傾聴とは?」を 体験して みませんか?	15名	無料
	盆踊り (エンジョイプラス)	8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
	JOYくらぶ	17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:上靴	15名	無料
	健康講座	22日(金)	①10:00 ～11:00 ②14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	オーラル フレイル予防 ～ずっと美味しく 食べるために～ 講話と運動	各回 30名	無料
	男性料理教室	23日(土)	10:00 ～12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	夏こそ! しっかり食べて 疲労回復メニュー 持ち物:エフロン 三角巾、手拭きタオル	12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。								
	健康クッキング	29日(金)	10:00 ～12:30	3階 食事室	20歳以上	猛暑に負けない 夏バテ防止メニュー 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。								
	スポーツ講習会	30日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	気を付けたい お薬のお話 ～薬剤師による講話～	40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