



9月の教室



申し込みは **8月5日(火) 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
	スポーツ講習会	6日(土)	14:30 ～15:30	1階 多目的室	どなたでも	近年増えている 加齢黄斑変性とは？ ～治療と予防～	40名	無料
	のびのびジュニア 運動教室	7日(日)	10:00 ～11:00	1階 多目的室	小学生 (1～6年生)	ボール運動 縄跳び・体操など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	ふれあい カルチャー教室	7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 ～バウンスポール～	15名	無料
		27日(土)	14:00 ～15:30	陶芸室		陶芸作品づくり 持ち物:エフロン、上靴	12名	100円
	すくすく計測	11日(木)	10:00 ～11:45	フレイ ルーフ	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
	ヨガ (ヘルシープラス)	12日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	リラックスヨガ☆	30名	100円
	幼児の 健康づくり教室	14日(日)	14:00 ～15:30	3階 食事室	4～6歳 (未就学児)と 保護者	絵本に出てくる カップケーキを 一緒に作りましょう♪ 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル、 上靴(子ども)	6組	300円 程度/人
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。								
	ボランティア 体験教室	18日(木)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	マジックボランティア を体験 してみませんか？	15名	無料
	健康クッキング	19日(金)	10:00 ～12:30	3階 食事室	20歳以上	おいしい食事で コレステロールを コントロールしよう！ 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル	16名	900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。								
	盆踊り (エンジョイプラス)	26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

※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