



10月の教室



申し込みは**9月5日(金) 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
	折り紙 (エンジョイプラス)	3日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	折り紙で 心と頭をhappyに!	30名	100円
	ウォーキング 交流会	4日(土)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	30歳以上	自分にあった歩き方 を学ぼう! ~講話と運動~	30名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	5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	5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:上靴	15名	無料
		12日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室		秋の味覚を 楽しもう♪ 持ち物:エフロン・ 三角巾	6組	1人 300円
	健康講座	9日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	寒い冬が来る前に 温活・腸活! ~講話と運動~	各回 30名	無料
	卓球 (ヘルシープラス)	10日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 中級・上級者	卓球(応用編) 持ち物:上靴 ラケット(貸出あり)	20名	100円
	ボランティア 体験教室	16日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	手話 de コミュニケーション ~簡単手話講座~	15名	無料
	スポーツ講習会	18日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	運動は 最高の自己投資 ~ウェルビーイングを 高める毎日の習慣~	40名	無料
	JOYくらぶ	19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
	健康レストラン	20日(月)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	おいしい料理を 食べながら コレステロールを 知ろう! ~食事と講話~	24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。

※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