



1月の教室



申し込みは 12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
 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)	縄跳び・鉄棒など 持ち物:縄跳び、運動靴	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	ユニバーサル スポーツ体験	15名	無料
	14日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室		市販の調味料を 使ってクッキング しましょ♪ 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル	6組	1人 300円
 すくすく計測	11日(木)	10:00 ~11:45	プレイ ルーム	乳幼児と 保護者 (小学校就学前まで)	身長・体重測定 育児相談 (相談は予約優先)		無料
 ヘルシープラス	12日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	🌸リフレッシュ ヨガ🌸	30名	無料
 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	楽しい折り紙♪ ~折り紙ボランティア 体験~	15名	100円
 健康クッキング	19日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	バランスの良い 食事で腸といい♪ ~調理実習と食事~	16名	850円 程度
 スポーツ講習会	20日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	「骨卒中」を防ぐ 生活をしよう!! ~講話と運動~	40名	無料
 エンジョイプラス	26日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球初級者	講師による卓球 教室(基礎編) 持ち物:上靴、 ラケット(貸出あり)	20名	100円 初回のみ

※「料理の教室」を欠席される場合は材料の都合上、3日前迄にご連絡をお願い致します。

※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。

※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