

11月の教室



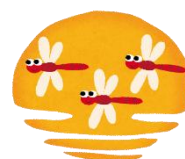
申し込みは、**10月5日(日) 午前9時から 受付けます。**

	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	2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	2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 (ACE ボール)	15名	無料
	カルチャー教室	29日(土)	14:00 ～15:30	1階 相談室		絵付け (干支の置物) 持ち物:エフロン	12名	100円
	卓球 (ヘルシープラス)	7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
	すくすく計測	13日(木)	10:00 ～11:45	フレイ ルーム	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
	ボランティア 体験教室	14日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	フラザ周辺の 歴史を探索 しましょう♪ ～観光ボランティア 体験～	15名	無料
	スポーツ講習会	15日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康長寿のために ～運動で 高血圧予防～	40名	無 料
	JOYくらぶ	16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
	健康クッキング	21日(金)	10:00 ～12:30	3階 食事室	20歳以上	今日から楽しく 減塩生活を はじめよう! ～減塩のコツ～ 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。								
	ふれあい 市民陶芸教室 (あかねカレッジ主催)	22日(土)	14:00 ～16:00	陶芸室	高校生以上の 市民	陶芸作品づくり 持ち物:上靴、 タオル、エフロン	12名	150円
	音楽療法 (エンジョイプラス)	27日(木)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で健康に♪ 歌うことが 口腔ケアになる ～音楽療法～	40名	100円
	ゲートキーパー 養成講座	28日(金)	14:00 ～15:30	1階 多目的室	60歳以上	身近な人の 悩みの聴き方 ～気づいた人が できること～	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。



ふれあいフラザあかし西 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