



12月の教室



申し込みは 11月5日(水) 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
	健康クッキング	4日(木)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	腸活で免疫力を 高めよう! 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。								
	ボランティア 体験教室	7日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	踊って、 太鼓を叩いて、 エイサー ボランティア体験!	15名	無 料
	ふれあい カルチャー教室	7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
		14日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室		楽しく折り紙♪	15名	100円
	健康講座	11日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	コレステロールが 気になるあなたへ ~正しい生活習慣 を身につけよう!~	各回 30名	無 料
	シナプソロジー (エンジョイプラス)	12日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳活性化 シナプソロジーで 活動の意欲を高め、 心と身体イキイキと	40名	無 料
	スポーツ講習会	13日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	ダイエット 一地道にする? 楽しくやせる?ー 内科医による講話	40名	無 料
	卓球 (ヘルシープラス)	19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
	男性料理教室	20日(土)	10:00 ~12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	意外と手間なし ローストチキンで 楽しくクリスマス♪ 持ち物:エフロン・ 三角巾・手拭きタオル	12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。								
	JOYくらぶ	21日(日)	14:00 ~15:00	1階 相談室	知的に 障がい をお持ちの方	「パナクレイ」 ~エコ素材の粘土で 千支の作品づくり~	15名	300円
	ふれあい 交流会	26日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	20歳以上	ふれあい感謝祭! ~レクリエーションで 楽しく交流~	30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。



ふれあいつラザあかし西 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