



2月の教室



申し込みは 1月5日(月) 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	7日(土)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	「10秒ゆる片足立ち」 で一生歩ける体に！ ～60歳からの転倒・寝 たきを防ぐ新習慣～ 整形外科医による講話	40名	無料
	のびのびジュニア 運動教室	8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	8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
		15日(日)	14:00 ～15:00	1階 多目的室		好きな布を使って おひなさまリースを 作しましょう！	15名	100円
	ボランティア 体験教室	13日(金)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	どなたでも	盆踊りと帯結びを 体験しませんか？ ～朝霧音頭体験～	15名	無料
	幼児の健康づくり	14日(土)	14:00 ～15:30	3階 食事室	4～6歳 (未就学児) と保護者	不足しがちな栄養を 補う幼児の おやつづくり♪ 持ち物:エプロン、 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。								
	折り紙 (エンジョイプラス)	19日(木)	14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	かわいいお雛様を 折って飾ろう！	40名	100円
	体力測定会	20日(金)	10:00 ～11:00	1階 多目的室	60歳以上	あなたの体力年齢は？ ～握力・バランス力 測定など～	20名	無料
	健康講座	26日(木)	①10:00 ～11:00 ②14:00 ～15:00	1階 多目的室	30歳以上	転倒予防のために すぐできること ～講話と運動～	各回 30名	無料
	卓球 (ヘルシープラス)	27日(金)	10:00 ～11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球初級者	卓球(基礎編) ～つつき～ 持ち物:上靴 ラケット(貸出あり)	20名	100円

※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