

# 3月の教室

申し込みは2月5日(木)午前9時から受付け開始。



	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	6日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	しっかり食べて 元気に! 食事でフレイル予防! 持ち物:エプロン・ 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。								
	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	ステップ運動で 頭・身体・心も 活き活き!! ~講話と運動~	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	1階 多目的室	障害者手帳 をお持ちの方	ニューススポーツ (スポーツ吹き矢体験)	15名	無料
		15日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室		音楽療法 好きな歌を歌って 聴いて元気になろう!	15名	無料
	すくすく計測	12日(木)	10:00 ~11:45	プレイ 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
	シナプソロジー (エンジョイプラス)	13日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	自然と体が動く、 心が弾む、脳活性化 シナプソロジー	40名	無料
	ボランティア 体験教室	19日(木)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	文字で伝えよう! 「要約筆記」って なあに?	15名	無料
	卓球 (ヘルシープラス)	20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) ~フットワーク練習~ 持ち物:上靴 ラケット(貸出あり)	20名	100円
	卓球交流会	26日(木)	13:30 ~15:30	3階 運動室	60歳以上	みんなで楽しく 卓球交流試合 持ち物:ラケット、上靴	24名	100円
	JYUくらぶ	29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
	エンジョイ☆ クッキング	30日(月)	10:00 ~13:30	3階 食事室	小学 1~4年生 と保護者	オムライス作りに チャレンジ! 持ち物:エプロン・ 三角巾・上靴(子ども) 手拭きタオル	6組	700円/人 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曜日