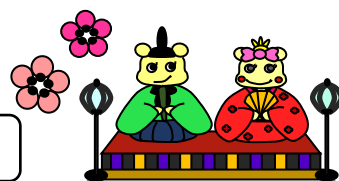


3月の教室



申し込みは**2月5日（木）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 | 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。 | | | | | | | | |
| | 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 | 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 |
| | シナプ/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/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 |
| | JOY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：エフロン・ 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日曜日