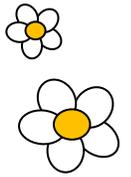


4月の教室



申し込みは3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
 盆踊り (エンジョイプラス)	3日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく盆踊り♪	40名	無料
 ふれあい カルチャー教室	5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:上履き	15名	無料
	12日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室		地産地消! ~兵庫の食材を使った ランチプレート~ 持ち物:エフロン・ 三角巾・手拭きタオル	6組	1人 300円
 健康講座	9日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	若さを保つ秘訣は “骨”にあり ~骨粗しょう症マネ ージャーによる講話~	各回 30名	無料
 脳活体操 (ヘルシープラス)	17日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	北山保健師による 「体を使いやすくして 動く体づくりを しましょう!」 持ち物:フェイスタオル バスタオル	30名	100円
 スポーツ講習会	18日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	健康長寿の 3つの秘訣 ~お口元気で 身体も元気~	40名	無料
 JOYくらぶ	19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:上履き	15名	無料
 ボランティア 体験教室	24日(金)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	かわいい♡午の マスコット作り♪	15名	300円
 健康クッキング	25日(土)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	おいしく 栄養バランスの 良い食事作り! 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。

※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