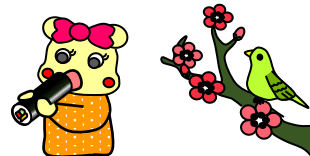


2月の教室



申し込みは 1月5日(金) 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
	ヘルシープラス	2日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で健康に! ~音楽療法~	30名	無料
	健康講座	3日(土)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	いきなり上がると あぶない!! ~かしこく 血糖コントロール~	各回 30名	無料
	ふれあい カルチャー教室	4日(日)	14:00	3階 運動室	障害者手帳を お持ちの方	楽しく卓球	15名	無料
		11日(日)	~15:00	1階 相談室		紙でペタペタ お面作り♪	15名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	4日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・体操など 持ち物:縄跳び・運動靴	20名	300円
	ボランティア 体験教室	8日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	耳を傾け 心に寄り添う ~傾聴ボランティア体験~	15名	無料
	健康クッキング	15日(木)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	糖尿病予防ポイント クッキング ~講話と調理実習~ 持ち物:エプロン。 三角巾、タオル	15名	850円 程度
	エンジョイプラス	16日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球初級者	講師による卓球 教室(基礎編) 持ち物:上靴、 ラケット(貸出あり)	20名	100円 初回のみ
	スポーツ講習会	17日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	魅惑のエコーで 解き明かす! 痛みの秘密	40名	無料
	JOYくらぶ	18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 ボール運動など 持ち物:上靴	15名	無料
	幼児の健康づくり 教室	24日(土)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と その保護者	まるくない パウムクーヘン作り 持ち物:エプロン・三角巾・ タオル・上靴(子ども用)	6組	200円 程度/人

※「料理の教室」を欠席される場合は材料の都合上、3日前迄にご連絡をお願い致します。

※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。

※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