



さざなみコンサート

令和8年3月15日(日)開催

「こころのひとみあかし」トーンチャイム演奏&手話コーラス

今回は明石市を中心に活動されている「こころのひとみあかし」の皆様、トーンチャイムと手話コーラスをご披露いただきました。トーンチャイムは1本で1つの音を出すため、全員が息を合わせる必要があります。メンバー8名が時にはお互いに目くばせをしながら、息ぴったりには様々なジャンルの曲を演奏して下さいました。オルゴールのような優しく心地よい響きに、会場全体がやわらかい雰囲気になって、ほっこりと癒されるコンサートとなりました。演奏の他にも手話のレクチャーやトーンチャイムの楽器体験もあり、会場全体で楽しめる内容で、あっという間の1時間でした。



✿皆さまからのお声✿

- きれいな音色と手話、とてもステキでした。
- 素晴らしい演奏、ドレス、皆さんの笑顔、ありがとう。
- とても優しい音色で心がほっこりしました。

今後のさざなみコンサート

★令和8年4月12日(日) 11:00~
「京都そして神戸」によるブルークラス



キャンセル待ち

4月20日(月)
9時から受付開始!

★令和8年5月17日(日) 11:00~
「東二見琉球会」による沖縄エイサー



✿貸室のご案内✿

ふれあいプラザあかし西では、運動室以外にも様々な貸室があることをご存知ですか? 楽器練習や会議、ダンスや太極拳など、様々な用途でお使いいただけます。優先団体の条件(☆)に該当される場合は無料で借りることが出来ます。カセットやマイク、DVDプレーヤー、プロジェクター、ピアノなどの附属設備の貸し出しもあります。ぜひご利用下さい♪ ※利用には申請が必要です

☆優先団体の条件：(1)市内の障がい者及びその介助者で構成する団体 (2)市内のおおむね60歳以上の団体 (3)市内でボランティア活動を行う団体 (4)市内に事務所を有する福祉団体

多目的室



- 面積…333m² ※6つに区切ることも可能
- 定員…270名

相談室



- 面積…76m² ※2つに区切ることも可能
- 定員…46名



いちおし! 5月のボランティア体験教室

「声で寄り添うボランティア ~音声訳ボランティア体験~」

- ◆日時 令和8年5月15日(金) 14時~15時
- ◆対象 どなたでも
- ◆定員 15人 ◆4月5日(日) 9時から受付開始です♪



書籍や新聞などを音声にして伝えるボランティアです。ご参加お待ちしております。お楽しみに♪

子育て支援センターあかし西

R8年3月6日(金)開催
交通安全教室



明石市交通安全課、明石警察から講師を招いて4月から始まる自転車の「青切符」導入について話を聞きました。

お家の人と一緒に横断歩道を渡る練習!



かわいい動物の反射板も作りました♪



R8年3月6日(金)開催

健康クッキング

食事でフレイル予防!

今回のテーマは「食事でフレイル予防」! 毎食たんぱく質を意識してとり、1日3食バランスよく食べる事が大切です♪



では、料理を作っていきますよ♪ 今日には鯖缶のトマトカレー煮込みを作ります。



野菜はコトコト煮込んでね! そろそろトマト缶を入れましょう!



みんなで味見中です♪



おいしそうですね♪



スマイル体操の登録について

4月から「スマイル体操教室」の年間登録受付が始まります! 登録受付は、**ご自分のクラスの開催日のみ**になりますのでご注意ください。また、登録に来られる際は抽選結果をお知らせした返信はがきと年間登録費(500円)をご持参下さい。

ご都合の悪い方は来月でも大丈夫です♪



今月のふたみんめいえ



ふたみんとたみおくんがお花見していると、おにぎりが行方不明に! こんな時は探偵ふたみんにおまかせ! 足跡を辿ってみると...?



Instagram



YouTube



HP



LINE