



6月の教室



申し込みは5月5日(火)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	
ボランティア 体験教室	5日(金)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	届けよう あなたの声で、 物語の楽しさを！ ~絵本の読み聞かせ体験~	15名	無料	
健康講座	6日(土)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	カルシウムだけじゃない！ 骨を強くするビタミン ~講話と運動~	各回 30名	無料	
のびのびジュニア 運動教室	7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	7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	
	13日(土)	14:00 ~15:30	陶芸室		陶芸作品づくり♪ 持ち物:エフロン・上履き 仕上がり:9月上旬予定	12名	100円	
スポーツ講習会	10日(水)	16:00 ~17:00	1階 多目的室	どなたでも	一生、健やかに美しく ~運動が作り出す 美の科学~	40名	無料	
盆踊り (エンジョイプラス)	12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	
脳活体操 (ヘルシープラス)	13日(土)	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	
幼児の 健康づくり教室	14日(日)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳 (未就学児) と保護者	身近な食材で 簡単おやつを作ろう♡ ~おかしとみるくもち づくり~ 持ち物:エフロン・三角巾・ 手拭きタオル・ 上履き(子ども)	6組	1人 300円	
		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。						
健康クッキング	19日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	認知症を日々の食事で 予防するポイントを知ろう！ 持ち物:エフロン・三角巾・ 手拭きタオル	16名	900円	
		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。						
JOYくらぶ	21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	
オレンジサポーター 養成講座	26日(金)	14:00 ~15:30	1階 多目的室	60歳以上	認知症を正しく理解し、 自分にできる やさしい一歩を 考えよう！	15名	無料	

※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