



7月の教室



申し込みは6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
	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
	スポーツ講習会	4日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	延ばそう健康寿命! あなたのフレイル度は どれくらい?	40名	無料
	のびのびジュニア 運動教室	5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	5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 (ACE ボール体験)	15名	無料
		12日(日)	13:30 ~15:30	3階 食事室		フルーツたっぴり ドームケーキを 作ろう♪ 持ち物:エフロン、 手拭きタオル、三角巾	6組	1人 300円
	すくすく計測	9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
	ヨガ (ヘルシープラス)	17日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	リラックスヨガ☆	30名	100円
	ふれあい 親子陶芸教室	18日(土)	9:30 ~11:30	陶芸室	小・中学生と 保護者	陶芸作品づくり 持ち物:上靴、エフロン 仕上がり:9月上旬予定	4組	1人 150円
	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 多目的室	どなたでも	折り紙ボランティア 体験♪ ~ひまわりの作品 作り~	15名	100円
	エンジョイ☆ クッキング	30日(木)	10:00 ~13:30	3階 食事室	小学 1~4年生と 保護者	明石の魚介を 使った料理♪ 持ち物:エフロン、 三角巾、上靴(子ども)、 手拭きタオル	6組	1人 800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。

※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