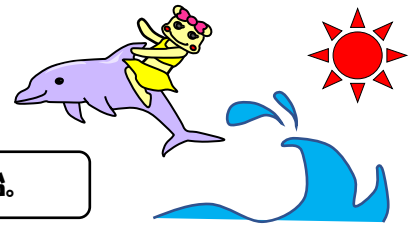




# 8月の教室



申し込みは**7月5日(日)**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
のびのびジュニア運動教室	2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	2日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	障がい者 手帳を お持ちの方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
	8日(土)	14:00 ~15:30	陶芸室		陶芸作品づくり 仕上がり:9月上旬予定 持ち物:エフロン、スリッパ	12名	100円
健康講座	6日(木)	①10:00 ~11:00	1階 多目的室	30歳以上	まだまだ続く 暑い夏を のいきるための 夏バテ対策! ~講話と体操~	各回 30名	無料
		②14:00 ~15:00					
盆踊り (エンジョイプラス)	7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
JOYくらぶ	16日(日)	14:00 ~15:00	1階 相談室	知的に 障がいの ある方	トウモロコシ素材の 粘土で オリジナル花火の 作品づくり	15名	300円
ボランティア 体験教室	21日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	手話で楽しく コミュニケーション	15名	無料
健康クッキング	22日(土)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	旬の食材を使った 夏バテ予防の食事 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル	16名	900円
フラダンス (ヘルシープラス)	27日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく フラダンス♪ ~初心者大歓迎~	30名	無料
スポーツ講習会	29日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	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	40名	無料
男性料理教室	30日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室	18歳以上の 男性	「豚肉×夏野菜」で おいしく スタミナチャージ! 持ち物:エフロン 三角巾、手拭きタオル	12名	900円

※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