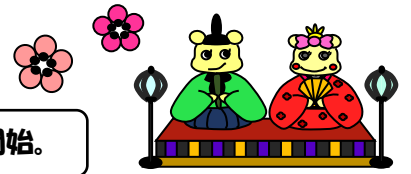


# 3月の教室



申し込みは2月5日(月)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
	ふれあい カルチャー教室	3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	15名	無料
		10日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室		折り紙	15名	100円
	のびのび ジュニア 運動教室	3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	7日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	皆様に愛されて 40周年!! ~朝霧音頭 頑張っ て踊ります!~	15名	無料
	エンジョイプラス	8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)
	すくすく計測	14日(木)	10:00 ~11:45	フレイ ルーム	乳幼児と 保護者 (小学校就学前 まで)	身長・体重測定 育児相談 (相談は予約優先)		無料
	スポーツ 講習会	16日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	転倒予防: バランスを知る、 測る、鍛える!	40名	無料
	JOYくらぶ	17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 ポール運動など 持ち物:上靴	15名	無料
	ヘルシープラス	22日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	☆リフレッシュ ヨガ☆	30名	無料
	卓球交流会	23日(土)	13:30 ~15:30	3階 運動室	60歳以上	みんなで楽しく! 卓球交流試合 持ち物:ラケット、上靴	24名	100円
	健康クッキング	28日(木)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	作って食べて楽しく フレイル予防!! ~調理実習と講話~ 持ち物:手拭きタオル、 エフロン、三角巾	16名	850円 程度
	エンジョイ☆ クッキング	29日(金)	10:00 ~13:30	3階 食事室	小学生 (1~4年生) と保護者	みんなでちろしずし パーティーをしよう♪ 持ち物:エフロン、三角 巾、上靴(お子様のみ)	6組	1人 650円 程度

※「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