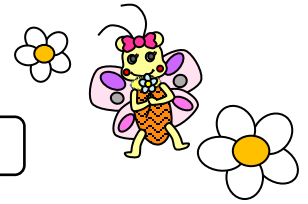


4月の教室



申し込みは3月5日(火)午前9時から受け開始。

教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
 ウォーキング交流会	6日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	「最後まで歩きたい あなたへ」 ~講話と運動~	30名	100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	やさしい卓球教室	15名	無料
	14日(日)	10:00 ~12:30	3階 食事室		春のお弁当作り☆ ~みんなでお弁当を 食べよう♪~ 持ち物:エプロン、三角巾	6組	1人 300円
 健康講座	11日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	目指せ!骨美人 ~骨粗しょう症マネー ジャーによる講話~	各回 30名	無料
 ヘルシープラス	12日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	トランポ・ロビックス で健康づくり!!	30名	150円
 ボランティア 体験教室	18日(木)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	「かわいい♡ 辰のマスコット作り♪」	15名	250円
 健康クッキング	19日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	食事でコツコツ 骨力アップ! ~調理実習と講話~ 持ち物:エプロン、 手拭きタオル、三角巾	16名	850円 程度
 スポーツ講習会	20日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	美味しく食べて 楽しく運動 ~健康長寿を 目指しましょう~	40名	無料
 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 ボール運動など 持ち物:上靴	15名	無料
 エンジョイ プラス	26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

※「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