



# 5月の教室



申し込みは4月5日（金）午前9時から受け付け開始。

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	すくすく計測	9日(木)	10:00 ~11:45	フレイ ルーム	乳幼児 (就学前児) と保護者	身長・体重計測 育児相談 (相談は予約優先)		無料
	ボランティア 体験教室	10日(金)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	音で寄り添う ボランティア ~音声訳ボランティア~	15名	無料
	ふれあい カルチャー教室	12日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	障がい者 手帳を お持ちの方	ニュースポーツ	15名	無料
		19日(日)		1階 相談室		折り紙	15名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	12日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び ・ボール運動など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	健康レストラン	17日(金)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	腸内応援! ~シンバイオティクス メニュー!!~ -講話と食事-	16名	850円 程度
	スポーツ講習会	18日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	筋肉が減ると大変! フレイル予防で 健康に!	40名	無料
	エンジョイプラス	24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
	ヘルシープラス	30日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	姿勢が悪くなった と思っている方は 集合! 持ち物:タオル	30名	100円

※「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