



# 6月の教室



申し込みは5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
	ふれあい カルチャー教室	2日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	障害者手帳を お持ちの方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
		29日(土)	14:00 ~15:30	陶芸室		陶芸作品づくり 持ち物:エフロン、上靴	12名	100円
	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、ボール 体操など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
	体力測定会	6日(木)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	60歳以上	あなたの 体力年齢は? 握力・長座体前屈など	20名	無料
	ボランティア 体験教室	7日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	見ても、やっても 楽しい!エンタメ ボランティアグループ びっくい箱	15名	無料
	幼児の 健康づくり教室	9日(日)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳児(未就 学児)と保護者 ※対象年齢外の 兄弟姉妹の参加可	上手くてできるかな!? しゅわしゅわ サイダーゼリー♪ 持ち物:エフロン、三角巾 上靴(お子様のみ)	6組	200円/人 程度
	ヘルシープラス	14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	100円
	スポーツ講習会	15日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	新しくなった "身体活動・運動 ガイド2023"で より健康に!!	40名	無料
	JOYくらぶ	16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
	健康クッキング	21日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	楽しいクッキングで 認知症予防!	16名	850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。								
	健康講座	22日(土)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	よい睡眠のために ~時間栄養学と 運動~	各回 30名	無料
	認知症サポーター 養成講座	27日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	60歳以上	認知症の人の 世界を知ろう! ~みんなで寄り添う~	15名	無料
	エンジョイプラス	28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

※ 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