



8月の教室



申し込みは**7月5日(金)**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
 健康講座	2日(金)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	ゴースト血管の予防が健康長寿のカギ! ~講話と体操~	各回 30名	無料
 男性料理教室	3日(土)	10:00 ~12:30	3階 食事室	18歳以上の男性	簡単!中華料理をつくりましょう♪ 持ち物:エフロン 三角巾、手拭きタオル	12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日前までにご連絡をお願い致します。							
 のびのびジュニア運動教室	4日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	ボール運動、縄跳びなど 持ち物:縄跳び	20名	300円
 ふれあいカルチャー教室	4日(日)	14:00 ~15:00	3階 運動室	障がい手帳をお持ちの方	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
 カルチャー教室	17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
 健康クッキング	8日(木)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	血管年齢を若く保つための食事作り ~調理実習と講話~ 持ち物:エフロン、三角巾、手拭きタオル	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日前までにご連絡をお願い致します。							
 ボランティア体験教室	9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
 JOYくらぶ	18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体操など 持ち物:上靴	15名	無料
 エンジョイプラス	23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
 スポーツ講習会	24日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	気をつけたいお薬のお話 ~薬剤師による講話~	40名	無料
 ヘルシープラス	30日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	姿勢が気になる方集合! part2 持ち物:タオル、テニスボール	30名	100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。

※ 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