



# 11月の教室



申し込みは、10月5日(木)午前9時から受け付けます。

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	いきいき高齢者 ボランティア 養成講座	2日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	あなたは地域の 心の門番 ~ゲートキーパー 養成講座~	15名	無料
	ボランティア 体験教室	3日(金)	14:00 ~15:00	1階 相談室	どなたでも	フラザの周りをお散歩観光♪	15名	無料
	健康レストラン	4日(土)	12:00 ~13:30	3階 食事室	20歳以上	かしこく食べて コレステロール対策 ~食事と講話~	16名	850円
	ふれあい カルチャー教室	5日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	障害者手帳を お持ちの方	ユニバーサル スポーツ体験	15名	無料
		25日(土)	14:00 ~15:30	1階 相談室		絵付け (干支の置物) 持ち物:エフロン	12名	100円
	のびのびジュニア 運動教室	5日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・鉄棒など 持ち物:縄跳び・運動靴	20名	300円
	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) と保護者	身長・体重測定 育児相談 (相談は予約優先)		無料
	ヘルシープラス	10日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	脳トレ折り紙 ~素敵な作品づくり~	30名	100円
	ふれあい市民 陶芸教室 (あかねが丘学園主催)	11日(土)	14:00 ~16:00	陶芸室	高校生以上の 市民	陶芸作品づくり 持ち物:上靴 ・タオル・エフロン	12名	150円
	エンジョイプラス	17日(金)	10:00 ~11:00	3階 運動室	30歳以上の 卓球 中級 ・上級者	卓球(応用編) 持ち物:上靴、 ラケット(貸出あり)	20名	100円
	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	介護予防に役立つ 運動のポイント	40名	無料
	JOYくらぶ	19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

※「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、タオルをご持参下さい。



**ふれあいフラザあかし西** 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