



# 9月の教室



申し込みは **8月5日(月) 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
	スポーツ講習会	7日(土)	14:30 ~15:30	1階 多目的室	どなたでも	失明原因1位の 緑内障について 正しく知ろう!	40名	無料
	のびのびジュニア 運動教室	8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・体操など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	ふれあい カルチャー教室	8日(日)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	障害者手帳 を お持ちの方	ニュースポーツ	15名	無料
		29日(日)	14:00 ~15:00	1階 相談室		楽しくちぎ絵♪	15名	300円
	すくすく計測	12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	13日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しくフラダンス♪ ~初心者大歓迎~	30名	100円
	幼児の 健康づくり教室	14日(土)	14:00 ~15:30	3階 食事室	4~6歳 (未就学児)と 保護者 <small>※対象年齢外の 兄弟姉妹の参加可</small>	簡単おやつ作り& みんなで楽しい食育 持ち物:エフロン、 三角巾、手拭きタオル、 上靴(お子さまのみ)、	6組	200円 程度/人
	JOYくらぶ	15日(日)	14:00 ~15:00	1階 相談室	知的に 障がい のある方	パナクレイ ~季節の お花づくり~	15名	300円
	ボランティア 体験教室	19日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	65歳以下	広げよう健康づくり! つなげよう! ボランティアの輪!! ~健康ソムリエ体験~	15名	無料
	健康クッキング	20日(金)	10:00 ~12:30	3階 食事室	20歳以上	残暑に負けぬ! 夏バテ回復メニュー ~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日前までにご連絡ください。								
	エンジョイ プラス	27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