



# 10月の教室



申し込みは**9月5日(木)**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
	ヘルシープラス	4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
	のびのびジュニア 運動教室	6日(日)	10:00 ~11:00	1階 多目的室	小学生 (1~6年生)	縄跳び・体操 ・ボール運動など 持ち物:縄跳び	20名	300円
	ふれあい カルチャー教室	6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
		20日(日)	13:30 ~15:30	3階 食事室		軽食を作って みんなで楽しく 食べよう♪ 持ち物:エフロン ・三角巾	6組	1人 300円
	健康講座	10日(木)	①10:00 ~11:00 ②14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	今日から始める! 認知症のリスクを 上げない習慣	各回 30名	無料
	JOYくらぶ	13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:上履き	15名	無料
	ボランティア 体験教室	17日(木)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	「傾聴は寄り添うこ と」を学びましょう! ~傾聴ボランティア~	15名	無料
	エンジョイプラス	18日(金)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	音楽の力で健康に♪ 歌うことが口腔ケア になる~音楽療法~	40名	100円
	スポーツ講習会	19日(土)	14:00 ~15:00	1階 多目的室	どなたでも	新しくなった「睡眠 ガイド2023」で より健康に!	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。  
ご不明な場合は、お電話にてお問い合わせください。



※ 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