



6月の教室



申し込みは5月5日(金)午前9時から受付開始。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる可能性があります。

	教室名	日にち	時間	場所	対象	内容	定員	参加費
	ボランティア 体験教室	2日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	折り紙ボランティア 体験♪	15名	無料
	ふれあい カルチャー教室	4日(日)	14:00~ 15:00	3階 運動室	障害者手帳を お持ちの人	卓球 持ち物:上靴	15名	無料
		24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	8名	100円
	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)	縄跳び、鉄棒など 持ち物:縄跳び、上靴	20名	300円
	健康クッキング	8日(木)	10:00~ 12:30	3階 食事室	20歳以上	いきいき健康は 血管から【食事編】 ~お話と調理実習~ 持ち物:エフロン、三角巾	10名	800円 程度
	いきいき高齢者 ボランティア 養成講座	9日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	60歳以上	認知症を正しく 理解しましょう♪ ~認知症サポーター 養成講座~	15名	無料
	健康講座	15日(木)	① 10:00 ~11:00 ② 14:00 ~15:00	1階 多目的室	30歳以上	いきいき健康は 血管から! ~保健師、管理栄養 士による講話~	各 30名	無料
	エンジョイ プラス	16日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	楽しく盆踊り♪	30名	無料
	スポーツ 講習会	17日(土)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	どなたでも	運動に大切な歯 「噛む力と運動効果」	40名	無料
	幼児の健康 づくり	18日(日)	14:00~ 15:30	3階 食事室	4~6歳の 幼児と保護者	父の日に作ろう♪ 手づくりおやつ ~体に良いおやつ作り~ 持ち物:エフロン、三角巾 上靴(お子様のみ)	6組	200円 程度/人
	ヘルシー プラス	30日(金)	14:00~ 15:00	1階 多目的室	30歳以上	シナプ/ロジーで 脳へ刺激を! ~身体と心の健康は 脳から~	30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