

献血にご協力を

▶明石運転免許試験場献血ルーム
 時 土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

募集

キッズ花のファッションショー

不織布とお花でドレスを作り、とき打ち太鼓前でファッションショーに参加しませんか。

主・同 ひょうごまちなみガーデンショー実行委員会 (TEL 918-2405 FAX 919-5186)

時 9月25日午前10時～午後3時
 場 明石公園サービスセンター
 対 4歳～小学3年生(保護者同伴)
 定 10人

申 8月15日午前9時から同実行委員会で電話受け付け。(先着)



教室・講座

勤労福祉会館の催し

場・同・申 勤労福祉会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話受け付け。(先着)

▶身体の歪み改善体験会

時 8月28日、9月18日 いずれも午前9時30分～午後4時 ※1人30分程度

対 身体の歪みが気になる人
 定 各10人

▶リラックスヨガ教室

時 8月18日・25日、9月1日・8日・15日・22日 いずれも午後1時20分～2時30分

対 女性(初心者・シニア歓迎)
 定 各10人

▶やさしいピラティス教室

時 8月20日、9月3日・17日 いずれも午後1時30分～2時30分

対 姿勢や身体の歪みを整えたい人
 定 各10人

費 1回1000円(初回無料)

転倒・介護予防
 ロコモ体操をしてみませんか

時 9月9日～11月11日の毎週木曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)

場 高齢者ふれあいの里魚住
 対 60歳以上の市民
 定 15人

申 8月28日(必着)までに往復はがきの往信裏面に住所・氏名・年齢・電話番号を、返信表面に返信先の住所・氏名を記入し、同施設(〒674-0084 魚住町西岡367-4 TEL・FAX 947-1202)へ。(抽選)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・同 ふれあいプラザあかし西 (TEL 945-0294 FAX 945-0295) 窓口または電話で受け付け中。①は8月20日午前9時から受け付け開始。(先着)

①さざなみコンサート

時 9月12日午前11時～(約1時間)
 内 「こころのひとみあかし」によるトーンチャイム・手話コース
 定 40人

②ふれあい体操教室

時 9月8日・22日 いずれも午後5時30分～6時30分

内 バランスボール、トランポリンなど
 対 知的・発達に遅れのある小学生以上
 定 各15人 ※付き添い要

③すくすく計測

時 9月9日午前10時～11時45分

内 身長・体重測定、育児相談
 対 就学前の乳幼児と保護者



④JOYくらぶ

時 9月12日午後2時～3時

内 バランスボールなど
 対 知的に障害のある人
 定 15人 ※付き添い可

⑤男性料理教室

時 9月14日午前10時～午後0時30分

内 簡単ヘルシー料理
 対 18歳以上の男性
 定 10人

費 800円程度(材料費)

外出応援(車いす)ボランティア養成講座

時 9月14日・21日・28日 いずれも午後2時～4時(全3回)

場 ふれあいプラザあかし西
 内 身体の不自由な人や高齢者などの車いす支援のボランティアを養成
 対 講座修了後にボランティア活動ができる市内在住・在勤の人
 定 10人

費 500円(ボランティア保険料)
 申 8月20日～9月7日に社会福祉協議会地域福祉係 (TEL 924-9105 FAX 924-9109) で電話受け付け。(先着)

オンラインZoom開催「職場におけるメンタルヘルス対策セミナー」

時 9月16日午後2時～4時
 内 職場のメンタルヘルスについて理解を深め、健康な心の持ち方・考え方、働きやすい環境づくりなどについて学ぶ

講師 / 萩原豊章さん(LLC人生羅針盤研究所所長・ひょうご仕事と生活センター外部専門家)
 定 30人

申 9月13日まで産業振興財団 (TEL 918-0331 FAX 918-0332) ホームページの専用フォームから受け付け中。(先着)



働き方セミナー 怒り・イライラのセルフコントロール法

主 あかし男女共同参画センター、県立男女共同参画センター

時 10月16日午後2時～4時

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 講師 / 藤原寛子さん(キャリアカウンセラー・社会保険労務士)

対 テーマに関心のある女性
 定 8人程度 ※1歳半～就学前の子ども一時保育あり(要予約・保険料1人100円)

申 8月20日から窓口または電話、ファクシミリ・メール(件名に「働き方セミナー」・住所・氏名・年代・電話番号・メールアドレス・一時保育の希望の有無を記入)で、ウィズあかし (TEL 918-5603 FAX 918-5618) oubo@a-machi.jp)へ。(先着)

世界を知ろう!国際協力活動と異文化体験・講演会・写真展

主 JICA兵庫シニアOV会、明石シニアカレッジ国際交流グループ

▶講演会

時 9月25日午後1時30分～4時

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内 JICA職員やボランティア経験者によるエチオピア難民キャンプ、コスタリカ、サモアの生活についての講演

対 どなたでも

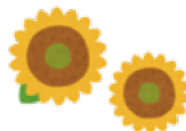
定 60人

申 電話またはファクシミリ・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で明石シニアカレッジ国際交流グループ (TEL 090-3670-3312・早瀬 FAX 202-5701 hayasedom@yahoo.co.jp)へ。(先着)

▶写真展

時 9月30日～10月6日午前9時～午後5時(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館8階)
 申 不要、直接会場へ



スポーツ&アウトドア

ハーブのスワッグ&スティック作り

時 9月11日午前10時～正午

場 石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデンズ

内 ハーブを束ねて作るスワッグとハーブの束にリボンを編み込んだハーブのスティック作り。ハーブティーの試飲付き

定 15人
 費 700円(保険料込み)

申 8月31日まで中央体育会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624) 窓口または電話で受け付け。(先着)



明石海浜公園 第2期健康運動教室

時 9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日・22日 いずれも午前10時～11時(全6回)

内 骨盤の動きや体幹を意識した運動で姿勢改善を目指す

対 18歳以上

定 20人
 費 3000円(全6回分)

申 9月10日まで同公園屋内競技場事務所 (TEL 943-0873 FAX 942-8650) 窓口または電話で受け付け。(先着)

第66回 全国高等学校軟式野球選手権大会

今年も明石で軟式野球の全国大会が開催されますが今年は無観客開催となりました。

主 (公財)日本高等学校野球連盟
 期間 / 8月25日～27日・29日・30日(雨天順延)

※詳しくはホームページで確認を

場 スポーツ振興課 (TEL 918-5624 FAX 918-5194) ホームページはこちらから



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・申 8月15日午前9時から同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121) で電話受け付け。(先着)

▶シルクスカーフをピワで桃色に染めよう

時 9月4日午後1時30分～3時30分
 定 20人

費 2000円

▶秋の寄せ植え

時 9月11日午後1時30分～3時30分

定 20人
 費 2500円



昨年の作品

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申 花と緑のまちづくりセンター (TEL 918-2405 FAX 919-5186) で8月15日午前9時から電話受け付け。(先着)

▶明石公園の自然観察④

時 9月5日午後1時30分～

対 小学生以上
 定 20人

費 100円
 ▶生藍染めでシルクのスカーフをつくる

時 9月12日午後1時30分～

対 小学生以上
 定 20人

費 2000円

