

**障害者施設による物品販売(9月)**

毎週月・木曜日に  
市役所2階ロビーで販売

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	15
クッキー・お弁当	1.8.15.22.29
焼き菓子・チョコレート菓子	1.5.8.12.15.22.26.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	5.12.26
冷やしいも・パウンドケーキ	1.8.22.29

場 市役所本庁舎2階ロビー(エスカレーター横)  
時 午前11時30分～午後1時30分  
問 障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

**エクササイズで健康度アップ教室  
あかし健康ソムリエプロジェクト**

主 あかし健康ソムリエ会  
▶人丸小コミセン  
時 9月21日午前10時～11時30分  
▶大久保市民センター3階  
時 9月21日午前10時～11時30分  
▶林会館(林コミセン)  
時 9月28日午前10時～11時30分  
▶二見北小コミセン  
時 9月28日午前10時～11時30分  
いずれも健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など  
対 どなたでも  
持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物  
※マスク着用、自宅で検温を  
申 不要、直接会場へ(人数制限あり)  
※公共交通機関で来場を  
問 健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

**第3期(10～12月)体操教室  
～フレイル予防で健康長生き～**

主・場 サンライフ明石

日時	内容
①水曜日 9:15～10:45	若さを維持する パワフル体操
②水曜日 11:00～12:30	老化を防ぐ いきいき健康体操
③金曜日 13:15～14:45	しっかりサポート 楽しむ体操
④金曜日 15:00～16:00	健康寿命を延ばす ゆっくり体操 (後期高齢者対象)

定 ①・④=若干名、②・③=50人  
費 各4000円(3か月分) ※無料体験あり  
申 同施設(TEL923-0770 FAX922-5336)窓口または電話で受け付け。(先着)

**総合福祉センター新館の催し**

場・問 総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)  
①第5回卓球バレー交流大会  
時 10月2日午前10時～  
対 どなたでも  
定 6チーム(1チーム3・4人)  
費 100円(保険料)  
申 9月15日までに窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で同館へ。(抽選)

②健康体操とACEボール教室  
時 9月13日・27日 いずれも午前10時30分～11時30分  
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ  
③ウオーキング教室  
時 9月17日午後1時30分～2時30分  
内 自分に合った歩き方を目指す  
④NightポッチャDay  
時 9月21日午後6時～8時  
内 楽しくポッチャで交流  
②③④いずれも対 どなたでも  
申 不要、直接会場へ ※上履き持参

**ウィズあかしの催し**

場・問 ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL918-5603 FAX918-5618 ②oubo@a-machi.jp)  
①プチ起業セミナー  
時 10月29日午後2時～4時  
内 プチ起業、セルフブランディング・集客の方法など  
講師/中谷恭子さん(有限会社ネオナレッジ代表取締役)  
対 女性  
定 8人程度  
②女性のための「初めての資産運用」講座  
時 10月22日午後2時～4時  
内 資産運用の基本、失敗しないための正しい知識について  
講師/武田拓也さん(ファイナンシャルプランナー)  
定 20人  
費 500円  
いずれも ①9月6日から窓口または電話、ファクシミリ、メール(希望の講座名・氏名・年齢・住所・電話番号・一時保育の有無を記入)で、ウィズあかしへ。 ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(定①5人 ②10人・要予約・保険料100円)(先着)

**朝のおはようから始めよう  
日々の健康づくり～身体と気象～**

主 市薬剤師会  
時 10月20日午後2時～3時30分  
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)  
内 正木明さん(気象予報士・防災士)による市民講演会  
対 市内在住の人 定130人  
申 10月3日(必着)まではがき、ファクシミリ、メール(郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数(5人まで可)を記入)で、同会(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL939-8931 FAX934-9011 ②info@ap-akashi.or.jp)で受け付け中。(先着)

**前期あおぞら・きらきらセミナー**

時 9月17日午後2時～4時30分(午後1時30分開場)  
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)  
内 障害のある人がアート活動を行う「アトリエコーナス」についての講演会  
講師/白岩高子さん(NPO法人コーナス代表理事) 定80人  
申 電話またはファクシミリ、メール(氏名・参加人数・電話番号・所属(あ

る場合のみ)を記入)であおぞら園(TEL945-0280 FAX945-0281 ②aozorakirakira@sandaya.or.jp)へ。 ※手話通訳、要約筆記あり

**スポーツ&アウトドア**

**中央体育会館  
スポーツ開放(9～11月分)**

当日集まったメンバーで練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
大人のバレーボール(18歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45 (10/10は休み)
バレーボール	毎週水曜日 午前の部9:30～11:30、 夜の部18:30～20:30 (11/23は夜の部のみ)
バドミントン(ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部9:30～11:30、 夜の部18:30～20:30 (9/8は夜の部のみ。 11/3は休み)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30(9/9・16・ 23、11/4・18は休み)
コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 (ラジオ体操+サーキット トレーニングなど)

費1人1回300円  
持ち物/室内シューズ、運動のできる服装 申 不要、直接会場へ  
問 同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)

**明石海浜公園  
かるがもクラブ(第2期)**

時 10月19日・26日、11月2日・9日・16日・23日 いずれも午前10時15分～11時(全6回)  
内 リズム体操や柔軟体操など親子で一緒に体を動かそう  
対 2～4歳の幼児と保護者  
定 10組  
費 1回700円(当日支払い)  
場・申 9月30日まで、同公園屋内競技場(TEL943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け。(先着)

**魚住北公園テニス教室(第3期)**

期間/10月18日～12月9日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)  
コース・対・時 Aコース(初級～初中級)=水・木・金曜日の午前9時20分～10時50分、Bコース(初中級～中級)=火曜日の午前9時20分～10時50分、水・金曜日の午前11時～午後0時30分、Cコース(中級～中上級)=火・木曜日の午前11時～午後0時30分  
いずれも ②各15人 費9000円  
申 往復はがきに教室名、曜日とコース、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、9月15日(必着)までに明石海浜公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(抽選)

**スポーツの日にみんなで体力測定  
市民体力測定会**

時・対 10月10日 ①小学生と保護者の部・②20～64歳の部=午前10時～11時30分 ③65歳以上の部=午後1時～2時30分  
場 勤労福祉会館  
内 スポーツ庁の新体力テストに基づいた体力測定  
定 100人  
申 9月27日までに下記の専用フォームまたは、ファクシミリ、メール(参加する部・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・代表者の名前・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で、スポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194 ②event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選) 申し込みはこちらから

**第75回市民バレーボール大会  
一般の部**

主 市体育協会・市バレーボール協会  
時 9月25日午前9時～  
場 中央体育会館  
対 市内在住・在勤者  
費 1チーム3000円  
申 9月15日までにはがき(チーム名・代表者名・住所・電話番号を記入)で片岡和敏(〒673-0878 山下町13-23 サーパス明石公園104 TEL090-5880-9157)へ

**ここにごスポーツ交流事業  
～太極拳～**

時 10月14日～来年3月17日の金曜日 いずれも午後2時～3時30分(月1～2回・全9回)  
場 総合福祉センター  
対 市内在住で全回参加可能な障害者手帳を持つ18歳以上または60歳以上 定30人  
申 9月14日～22日の午前9時～午後5時30分に、窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ②soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(抽選)

**園芸**

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)  
園芸講習会**

場・申 9月4日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)  
▶アロマでセルフハンドケア(手のエイジングケア)  
時 9月24日午後1時30分～3時30分  
定 20人  
費 2100円  
▶フラワーアレンジメント(後期)  
時 10月1日、12月3日、2月4日、3月4日  
いずれも午後1時30分～3時30分(全4回)  
定 30人  
費 9200円(全4回分)