

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 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11月20日午前9時から受け付け。

〔先着〕

①さざなみコンサート

時 12月18日午前11時～(約1時間)
内「パールプラネット」によるハンドベル、声楽、ピアノ演奏
定 50人

②ふれあいカルチャー教室

▶卓球
時 12月3日午後2時～3時
定 15人
▶創作「楽しく作品づくり」
時 12月17日午後2時～3時
定 10人

費 100円(材料費)
いずれも障害者手帳を持っている人 ※付き添い可

③ふれあい体操教室

時 12月7日・21日 いずれも午後5時30分～6時30分
内運動、レクリエーション
対知的・発達に遅れのある小学生以上 ※付き添い要

定 各15人

④JOYくらぶ

時 12月11日午後2時～3時
内パナクレイ(エコ素材の粘土を使った創作)
対知的に障害のある人
定 15人
費 100円(材料費)



食カレッジ・あかしセミナー ～クリスマスプチスイーツを作る～

主 食カレッジ・あかし
時 12月24日午後1時30分～3時30分
場 ウィズあかし(アスピア明石北館8階)
内 明石産の米粉を使ってプチカップケーキに焼きデコレーション
※作ったおやつは持ち帰り

対 市内在住の中学生以上
定 8人
費 700円(材料費)



申 12月2日(必着)までに、はがき、ファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、市民相談室消費生活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1 TEL 918-5634 FAX 918-5616 syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。
〔抽選〕 ※はがき1枚で1人まで受け付け

骨盤調整体験会

時 12月2日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯指定で予約受け付け)

対 身体のゆがみなどが気になる人で初めて参加する人
定 11人
場・申 窓口または電話で勤労福祉会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)へ。〔先着〕

理学療法士が教える健康体操&みんなの給食

フレイル予防体操で身体を温めて免疫力アップ!その後にあたたかい中学校給食をみんなで食べませんか。
時 12月8日午前10時30分～午後1時30分

場 大蔵中コミセン

対 市内在住の人

定 15人

費 400円(当日支払い)
申 12月7日まで、高齢者総合支援室いきいき係(TEL 918-5166 FAX 918-5133)で電話受け付け。〔先着〕



健康明石21市民公開講座 ホームページで講座動画公開中

内 小児科「こどもの風邪のこと～たかが風邪、されど風邪～インフルエンザ、コロナを中心に」
対 動画はこちらから
問 市民病院経営企画担当 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)



文化博物館企画展 「郷土作家シリーズ 二つの展示」

2022年という2が揃った年にちなんで、明石の地にまつわる収蔵作品の中から“二つ”の関係性を考えさせるような作品を紹介します。

時 12月17日～来年1月15日(月曜日、年末年始(12月29日～1月3日)は休館。1月9日は開館)午前9時30分～午後6時30分(入館は午後6時まで)

費 大人200円、大高生150円
▽関連イベント「オリジナルカードをつくろう」

重ねた二枚の色紙から飾りを切り取り、オリジナルカードを作ります。

時 12月17日午前10時30分～
定 20人
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
申 12月2日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがき(イベント名、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加人数(1組4人まで)、参加者全員の氏名を記入)で同館(〒673-0846 上ノ丸2-13-1 TEL 918-5400 FAX 918-5409)へ。〔抽選〕 申し込みはこちらから

ボランティア養成講座

時 12月10日、来年1月14日、2月4日 いずれも午後1時30分～3時30分(全3回)

場 総合福祉センター新館
内 知的障害がある人と一緒に活動し、余暇活動のサポートに関わるための学びを深める

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
申 11月7日～12月5日に、電話またはファクシミリ(氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で市社会福祉協議会地域福祉係(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ

第18回 三世代囲碁交流会

主 明石高専棋道同好会 あかしを囲碁のまちにしよう会

時 12月4日午後0時30分～4時30分
場 明石工業高等専門学校 協同学習センター

対 どなたでも(子ども・女性歓迎)

定 100人

申 12月3日までにファクシミリ、はがき(住所・氏名・電話番号・棋力(初心者・段級位)を記入)で同校(〒674-0084 魚住町西岡679-3 TEL 946-6178 FAX 946-6184・神田佳一)へ

面接対策セミナー

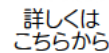
主 あかし若者サポートステーション

時 12月7日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内 面接が苦手な人のために、前向きな気持ちで面接本番に臨めるようになるコツをお伝えします

対 市内在住の就職氷河期世代(おおむね35～54歳)の末就職者

定 20人

申 電話、ファクシミリ(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で同施設(TEL 915-0677 FAX 915-0678)へ。ホームページの問い合わせフォームからも受け付け中。〔先着〕



オンラインZoom開催 「あかし起業ステップアップ講座Ⅱ」

主・問 産業振興財団 (TEL 918-0331 FAX 918-0332)

時 12月3日・10日・17日 いずれも午前9時30分～午後0時30分

内 事業計画書作成のポイントを解説
講師/松浦睦子さん、井上陽介さん、小林謙祐さん(中小企業診断士)
定 15人

申 11月28日までに同財団ホームページの専用フォームから申し込み。〔先着〕 申し込みはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷ハーブイベント ～ハーブのリース作り～

時 12月11日午前10時～正午

場 中央体育会館 会議室

内 石ヶ谷ハーブ ガーデنزで収穫したハーブを使った香りのするリース作り。ハーブティーの試飲付き
持ち物/はさみ、ボンド、飾りつけしたい物、持ち帰り用の袋

定 20人

費 800円(保険料込み)
申 11月30日までに、同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。〔先着〕



ボールゲームフェスタ in 明石

主 市、市体育協会、(一社)日本トップリーグ連携機構

内 ①あそびバ=親子でさまざまなボール遊びを楽しむ、運動能力アップを図る ②キッズチャレンジ=元日本代表などの指導を受けて、バレーボール・ラグビー・ソフトボール・バスケットボールを順番に体験

時 12月25日 ①午前9時15分～11時45分 ②午後1時～4時30分

対 ①市内の年長～小学2年生と保護者 ②市内の小学3～6年生

定 ①60組(120人) ②100人

いずれも場 中央体育会館

申 11月19日～12月8日に、専用フォームから申し込み。〔先着〕
問 文化・スポーツ室スポーツ振興担当 (TEL 918-5624 FAX 918-5194) 申し込みはこちらから

ネイチャーキッズ ～アウトドアクッキング～

時 来年1月21日午前10時～午後3時30分

内 まき割り、火おこし体験と手作りソーセージを挟んだホットドッグ&ポトフ作り

対 市内在住の小学生
定 30人 費 2500円

場・申 1月10日午後1時～少年自然の家(TEL 947-6181 FAX 948-5046)ホームページで受け付け中。〔抽選〕 申し込みはこちらから

第6回 ポッチャ交流大会

時 12月10日午後1時～

場 総合福祉センター新館

対 どなたでも ※上履き持参

定 10チーム(1チーム2人まで)

費 100円(保険料込み)

申 11月30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(TEL 927-1125 FAX 927-1126)へ。〔抽選〕

園芸

花と緑のまちづくりセンター (明石公園内)の催し

場・申 11月15日午前9時から同センター(TEL 918-2405 FAX 919-5186)で電話受け付け。〔先着〕

▶明石公園の自然観察⑥

時 12月4日午前10時～

対 小学生以上 定 20人

費 100円

▶バラの手入れ～ツルバラ～

時 12月9日午後1時30分～

定 20人

費 100円

▶お正月のしめ縄を作ろう

時 12月11日午後1時30分～

対 小学生以上 定 20人

費 800円

