

障害者施設による物品販売(11月)

Table with 2 columns: 主な販売品目, 販売日. Rows include: クッキー・パウンドケーキなど (16), クッキー・お弁当 (2.9.16.30), 焼き菓子・チョコレート菓子 (2.6.9.13.16, 20.27.30), お弁当・お惣菜・丼など・雑貨 (6.13.20.27)

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

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(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で11月5日午前9時から受け付け。(先着)

①健康講座「早すぎない 遅すぎない 認知症対策」

時12月7日午前10時~11時、午後2時~3時
因保健師、健康運動指導士による講話と体操

対30歳以上 定各30人

②エンジョイプラス

時12月8日午前10時~11時
因講師による卓球教室(応用編)
対30歳以上の卓球 中・上級者
定20人
費100円(初回のみ)

③ボランティア体験教室

時12月15日午後2時~3時
因何が飛び出すか!?お楽しみ!
~エンターテインメントボランティア。びっくり箱~
定15人

④ヘルシープラス

時12月22日午後2時~3時
因身体動く・心弾む・脳活性化「シナプロジー」
対30歳以上 定30人

ふれあいの里の催し

▶おしゃれしめ縄づくり

時11月22日午後2時30分~4時
場ふれあいの里大久保
対市内在住の60歳以上
定15人
費1500円

因当日までに窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)へ。(先着)

▶ふれあいクリスマス会

~contact with people~
時12月16日午後1時~3時
場ふれあいの里魚住

因オカリナ演奏、フラダンス披露、みんなと一緒にフォークダンス
対市内在住の人
定25人

因11月6日午前9時から、窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)へ。(先着)

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

因あかし健康ソムリエ会 ▶SP21人丸

時11月15日午前10時~11時30分
場人丸小コミセン

▶SP21大久保

時11月15日午前10時~11時30分
場大久保市民センター3階

▶SP21林

時11月22日午前10時~11時30分
場林会館(林コミセン)

▶SP21二見

時11月22日午前10時~11時30分
場二見北小コミセン

いずれも因健康チェック、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
因不要、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)

総合福祉センターの催し

因・場・問同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 因soufuku@akashi-shakyo.or.jp)

①にっこに粘土細工教室

時12月5日午後1時30分~3時30分
因パン粘土で干支の置物づくり
定15人 費1000円(材料費)

②にっこに粋・生き健康教室

「体を動かすことが苦にならない身体づくり Part2」

時12月7日午後2時~3時30分
因講師による体操指導、運動と身体測定
定30人

いずれも因市内在住で障害者手帳を持っている人、または60歳以上
因①は11月6日~28日、②は11月7日~17日の午前9時~午後5時30分に、窓口または電話、メール・ファクシミリ(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の有無を記入)で同センターへ。(先着)

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ボッチャなど

場・問総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)

①健康体操とACEボール教室

時11月14日・28日 いずれも午前10時30分~11時30分
因体操指導と明石発祥のニュースポーツ

②ストレッチ教室+α

時11月25日午後1時30分~2時30分
因健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動

③NightボッチャDay(水6どうぞしよう)

時11月15日午後6時~8時
因楽しくボッチャで交流

④サウンドテーブルテニスDay

時11月6日・28日 いずれも午後1時~3時
因球の音を頼りに競技する卓球

いずれも対どなたでも
因不要、直接会場へ ※上靴持参

栄養学で学ぶ魚料理教室 (フレイル予防編)

因JF兵庫県漁連シートクラブ
時12月2日午前10時~午後1時
場県水産会館

因管理栄養士による兵庫県産の海の幸をふんだんに使った、体にやさしい魚料理教室

対中高年期の健康に関心がある人
定16人 費3630円

因シートクラブホームページまたは電話で同事務局(TEL917-4137 FAX917-3811)で受け付け中。(先着)

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷公園・中央体育会館の催し

場・問中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624 因ishigatani@ec1.technowave.ne.jp)

①スポーツ婚活♡カーニバル

スポーツと一緒に汗を流しながら素敵な出会いを見つけませんか。

時12月10日午後1時30分~4時(受け付け午後1時15分~)

対25歳~おおむね40歳の独身男女
定男女各12人 費1000円

②どんぐりくらぶ

「松ぼっくりでミニリースを作ろう!」

時12月2日午前10時~11時
因クリスマスに向けて親子でミニリース作り

対7歳程度までの子どもと保護者
定15組
費300円(材料費)

いずれも因11月1日から、①は窓口または電話、メール(イベント名・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で、②は窓口または電話で、同会場へ。(先着)

明石海浜公園 硬式テニス教室 土曜日

コース・対・因一般(初心者・経験者)=各15人、キッズ(小学生)=20人

費一般=8500円、キッズ=5800円(月4回)

因窓口または電話で同公園屋内競技場事務所(TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(先着)

※時間はコースにより異なる。無料体験あり。詳しくはお問い合わせを

親子でアウトドアクッキング ~ピザ作りに挑戦!~

時12月2日 午前の部=午前10時~午後0時30分、午後の部=午後1時30分~4時

因バーベキューコンロを使って、火おこし&ピザ作り

対市内在住の小中学生と家族
定各回10組
費1人2000円

場・問11月16日午後1時まで少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)ホームページで受け付け中。

因抽選

第6回市民ACEボール大会

因市スポーツ推進委員会
時12月9日午前9時30分~正午
場中央体育会館

対小学生以上
部門/①小学生の部

②ファミリーの部(小学生と大人のチーム)

③一般の部(中学生以上のチーム)

因各部門16チーム(1チーム2~4人)

因11月23日(必着)までに、専用フォーム、メール・ファクシミリ(チーム名、代表者氏名とふりがな(小学生の部は保護者名)、代表者の住所・電話番号、チーム全員の氏名とふりがな・学年または年齢を記入)

対スポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194 因event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。抽選



卓球無料開放デー&親子DEバドミントン

勤労感謝の日(11月23日)に卓球台とバドミントンコーナーを無料開放します。

因・場・問勤労福祉会館(TEL918-5422 FAX918-5423)

時11月23日午前9時~午後5時(受け付け午後4時まで)

対どなたでも(1組2人以上、小学生以下は保護者同伴)

因持ち物/上靴(ラケット・ピン球・バドミントンの貸し出しあり)

因不要、直接会場へ



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

▶大菊切花展

時11月5日~7日午前9時~午後4時

場あかし市民広場
因大菊切花や鉢植えの福助菊、ダルマ鉢などを展示



▶小品盆栽展

時11月11日・12日 いずれも午前10時~午後4時

場花と緑の学習園

因紅葉や実りの秋を楽しむ作品約100点を展示

いずれも問同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)

プリザーブドフラワーアレンジ 「お正月アレンジ」

場・問11月1日午前9時から電話で花と緑のまちづくりセンター(明石公園内・TEL918-2405 FAX919-5186)へ。(先着)

時11月26日午後1時30分~3時30分

定20人

費2600円