


スマホ教室～LINEとGoogleレンズ活用講座～


☑ 勤労福祉会館、ソフトバンクスマホセミナー事務局
 時 1月25日午前9時30分～11時30分
 場 勤労福祉会館
 対 スマホを持っているシニア
 定 20人
 申 同会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話で受け付け。(先着)

第2弾 40代から始めるフィットネス～おなか周りをスッキリさせましょう～


時 1月27日、2月3日、3月9日 いずれも午前9時30分～11時50分(初回のみ正午まで、全3回)
 場 あかし保健所 1階多目的ホール
 対 体組成や骨密度測定、エクササイズ、スマートウォッチで運動量チェックなど(スマートウォッチの貸し出しあり)
 対 おおむね40～60歳の3回とも参加できる市民で、初めて参加する人
 定 30人
 申 1月12日までに市ホームページまたは電話、ファクシミリ・メール(講座名・氏名・年齢・電話番号を記入)で、健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440) kenkou@city.akashi.lg.jp へ。(先着) 




親子みんなで作ろう! ジャンボ巻き寿司に挑戦!

時 1月28日午前10時30分～午後0時30分(受け付け午前10時～)
 場 あかし子ども広場(パピオスあかし5階)
 対 5歳以上の子どもと保護者
 定 20組程度
 費 1組2人2500円(追加1000円/1人)
 申 県漁業協同組合連合会 シートクラブ事務局 (TEL 917-4137 FAX 917-3811) ホームページの専用フォームで受け付け。(先着) 

おいしく簡単親子クッキング

☑ 市消費者協会
 時 1月20日午前10時～午後1時
 場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
 対 親子でえびピラフ、肉だんごのスープ、デザート作り
 講師/横田久代さん(管理栄養士)
 対 市内在住の子どもと保護者
 定 8組(保護者1人につき子ども3人まで)
 費 1人300円(材料費)
 申 12月26日(必着)までに、はがき・ファクシミリ・メール(参加者全員の氏名とふりがな・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) 

親子のための保護者サポート事業「イライラしない子育て講座」

時 ①1月15日 ②1月24日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)
 場 あかし子ども広場(パピオスあかし5階)
 対 ①子どもと上手にコミュニケーションを育むコツ ②子どもの「しつけ」が上手になるコツ
 対 3歳程度～小学生の子どもの保護者 定 20人
 申 1月8日まで子育て応援ほほえみ隊 (TEL・FAX 947-8884) 電話または右記の専用フォームで受け付け。申し込みはこちらから (先着) ※託児あり(要予約) 


市立あおぞら園・ゆりかご園 サポーター養成講座(全2回)

時・場 1月15日=ゆりかご園、1月16日=あおぞら園 いずれも午前10時～正午(全2回)
 対 知的障害・発達障害のある子どもとの関わり方・肢体不自由児の現状についての講義、園内見学など
 定 10人程度
 申 1月5日までにファクシミリ・メール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)であおぞら園 (TEL 945-0280 FAX 945-0281) aozorakirakira@sandaya.or.jp へ。(先着)

点訳ボランティア養成講座

☑ 市社会福祉協議会
 時 2月1日～3月21日午前10時～正午(毎週木曜日、全8回)
 場 総合福祉センター
 対 市内在住・在勤で講座修了後にボランティア活動できる人
 定 10人
 費 770円(テキスト代)
 申 1月18日までに同協議会地域福祉係 (TEL 924-9105 FAX 924-9109) で電話受け付け。(先着)

講演会「子どもの権利」でつながろう

☑ 団(一社)こどものこれからとあとの役割 (TEL 090-3700-6964) 川島 kodomonokorekara.info@gmail.com
 時・場 ①1月8日午後2時～4時30分・子ども家庭庁の「こどもまんなか」の光と影 ②1月14日午後2時～4時30分・「別のあり方論-私たちに出来ること-」
 いずれも場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
 講師/桜井智恵子さん(関西学院大学教授)
 対 どなたでも 定 45人
 費 各回1000円
 申 右記の申込フォームまたは電話、メール(氏名、電話番号を記入)で同団体へ。
 ※オンラインでの参加も可。申し込み後、指定の口座へ送金 

乙葉は我が家の大切な宝物★
 これからも素敵な笑顔でいてね!
 大好きだよ♡



和坂 乙葉ちゃん(1歳6か月)

ご飯をもりもり食べて、好きな音楽でニコニコしてる可愛いめいちゃんです♡



大久保町大窪 近石 芽依ちゃん(1歳6か月)

わが家のアイドル

にいに大好き心晴ちゃん♡
 これからも元気にすくすく育ってね♪



大久保町駅前 山田 心晴ちゃん(1歳6か月)

毎日忙しいけど陽ちゃんがいるから頑張れます!



宮の上 立花 陽太ちゃん(1歳6か月)

第21回 がんフォーラム「女性のがんを学ぼう in 2024」

☑ 県立がんセンター
 時 2月3日午後2時～4時40分
 場 子午線ホール(アスパア明石北館9階)
 テーマ/乳がん・卵巣がん・子宮がん治療の最前線
 対 どなたでも 定 200人
 申 1月26日までに電話またはファクシミリ・メール(住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名を記入)で同センター総務課がんフォーラム事務局 (TEL 929-1151 FAX 929-2380) jimukyoku@hyogo-ganshinryo.jp で受け付け中。(先着)

明石海浜公園 第3期 健康運動教室


骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。
 時 1月22日、2月12日・26日、3月11日・25日 いずれも午前10時～11時(全5回)
 場 明石海浜公園屋内競技場
 対 18歳以上
 定 20人
 費 2500円
 申 1月5日までに同公園屋内競技場 (TEL 943-0873 FAX 942-8650) 窓口または電話で受け付け。(先着)

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内) 園芸講習会

場・申 12月20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)
 ▶クリスマスローズの育て方
 時 1月13日午後1時30分～3時30分
 定 36人
 費 100円
 ▶ブルーベリーの育て方
 時 1月20日午後1時30分～3時30分
 定 36人
 費 100円

新型コロナワクチン接種 1月接種分から予約方法が変わります

3回目以降接種は、1月接種分から医療機関への直接予約のみです。※12月接種分は、予約専用ダイヤル(TEL 0120-227-710)、専用予約サイトでも予約できます(12月28日午後5時で終了)  最新情報は こちらから

市ワクチン専用ダイヤル (毎日/午前9時～午後5時)

お問い合わせ専用/ 12/29～1/3は休み
 TEL 0120-712-160
 電話での連絡が難しい人はこちら FAX 0120-655-695

スポーツ&アウトドア

中央体育会館 1～3月スポーツ開放

当日集まったメンバーで、自由に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 (1/8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 (1/3、2/7は休み)
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 (2/8は休み)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (2/9、23、3/1は休み)
コアトレ(ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)	毎週金曜日 10:00～11:00 (2/9は休み)
バスケットボール	毎週金曜日 19:00～20:30 (1/26、2/9は休み)

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
 場・申 同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)