

ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里魚住 (魚住町西岡367-4) TEL・FAX 947-1202 「親子でふれあい演奏会」 季節の行事にふれながら、オカリナの演奏を聴いたり、合奏をして遊びます。七夕飾りも作ります。 時7月7日午前10時30分～11時30分 対市内在住の未就学児と保護者(小学生のきょうだいの参加可) 定15組

▶ふれあいの里中崎 (中崎1-2-22 TEL・FAX 913-6200) 「太極拳講座」 時7月11日から毎週木曜日 午前10時～11時(全10回) ※8月15日は休講



対初心者でも楽しく 取り組める太極拳 対60歳以上の市民 定15人

▶ふれあいの里大久保 (大久保町大窪3423) TEL・FAX 936-5048 「いきいき100歳体操」 時7月11日午後1時30分～2時30分 対健康長寿につながる筋肉を大切に する体操 対60歳以上の市民 定40人

▶ふれあいの里二見 (二見町西二見605-1) TEL・FAX 943-4001 「歌って奏でて♪音楽療法!」 音楽療法士の先生と、音楽の力で楽しく健康寿命を延ばしましょう。 時7月18日午後2時～3時 対60歳以上の市民 定20人 いずれも各施設窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け中。[先着]

文化国際創生財団からの お知らせ

関同財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121) ▶世界の料理教室-インド家庭料理- 時7月26日午前10時～午後1時30分 場ウイズあかし(アスパア明石北館8階) 対インド出身の講師からチキンビリヤニやライタの作り方を学ぶ 対18歳以上 ※子ども連れでの参加不可

定20人 費1500円 申6月28日まで専用フォームで受け付け中。 申し込みは 抽選 ※講座言語はやさしい日本語です

▶あかしDEミュージカル7「ぼくたちの銀河鉄道」 時7月15日午後5時開演(午後4時30分開場)

場市民会館中ホール 対市内の小学生から大学生までが出演するミュージカル 費大人1500円、高校生以下1000円(3歳以下無料) ※詳しくは同財団ホームページを確認を



ここにこフラダンス教室

時7月29日午後2時～3時30分 場総合福祉センター 対音楽に合わせて無理なくフラダンスを体験し、異国の文化に触れる 対市内在住の障害者手帳を持つ人または60歳以上 定30人 申6月24日午前9時～7月19日に、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・障害者手帳の有無を記入)で、同センター(TEL 918-5660 FAX 918-5661 ③soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。[先着]

女性のためのおしゃべり会 「ミモザの会」

時7月20日午後2時～4時 場ウイズあかし(アスパア明石北館7階) 対モヤモヤを言葉にしませんか 対女性 定6人程度 申7月17日までの午前9時～午後5時に、同施設(TEL 918-5611 FAX 918-5618 ③oubo@withakashi.jp) 窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域・一時保育の有無を記入)で受け付け中。[先着] ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料100円・定員5人)

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①7月8日 ②7月24日 いずれも午前10時～11時30分 場あかしこども広場(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30人 申①7月2日、②7月18日まで子育て 支援ほほえみ隊(TEL・FAX 947-8884) 電話または 専用フォームで受け付け。 申し込みは [先着] ※託児あり(要予約・こちらから 先着順)

バリアを超えて共に前進! 車いすの知識が新しい未来を開く

時①7月18日 ②7月25日 いずれも午後1時～4時 ※1回のみ申し込み可 場総合福祉センター 対①車いすの操作について学ぶ ②車いすの点検・修理・修繕方法について学ぶ 対市内在住・在勤のボランティア活動に関心がある人 定①30人 ②20人 申6月17日～7月5日に、電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で市社会福祉協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ。[先着]



子ども・初心者囲碁教室

囲碁のルールを知らなくても大丈夫です。まずは楽しく石を取ることから始めましょう。 ③明石を囲碁のまちにしよう会 (TEL 090-6556-1336・大橋 ③mokuren0911@outlook.jp) 時毎月第3日曜日午後1時～4時 場ウイズあかし(アスパア明石北館8階) 対どなたでも(初心者歓迎) 費大人1000円、子ども500円 詳しくは 申不要、直接会場へこちらから



明石海浜公園 バレーボール開放

時6月28日、7月5日・12日・19日・26日 いずれも金曜日午前9時30分～11時30分 対どなたでも 費1回300円 申同公園屋内競技場事務所 (TEL 943-0873 FAX 942-8650) で当日受け付け ※ネットの高さ205釐、革ボール4号使用

中央体育会館 7～9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
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
バドミントン	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (8/22は休み、9/5は夜の部のみ) ※ラケットとシャトル持参
卓球	毎週金曜日 9:30～11:30 (8/23、9/6は休み) ※ラケットとピン球持参
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
バスケットボール	毎週金曜日 19:00～20:30 ※ゴールは一般の高さ

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 場同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

第4回 市家庭バレーボールブロック大会(幼稚園チーム募集)

③市家庭バレーボール連盟 (③akashi.f.volley@gmail.com) 時11月24日午前9時～午後6時(試合終了次第解散) 場中央体育会館 対市内の幼稚園ママさんチーム(幼稚園単位) 費1チーム4000円 申7月20日までに同連盟ホームページから申し込み 詳しくはこちらから

第3回 バレーボールキャンプ

③ひょうごスポーツ応援部(③hyogo.sp@gmail.com) ほか 時7月27日午前9時～午後6時 場中央体育会館 対スパイク&ブロックまたはスリートップレシーブ&ディグのいずれかを選択し集中的に練習する 対小学4～6年生のバレーボール経験者 定90人 費2000円 申7月15日までひょうごスポーツ応援部ホームページで受け付け。[先着] 詳しくはこちらから



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・園同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121) ▶プリザーブドフラワーを楽しもう 時7月13日午後1時30分～3時30分 定20人 費2500円 ▶観葉植物の育て方 時7月20日午後1時30分～3時30分 定36人 費100円 いずれも申6月19日午前9時から同学習園で電話受け付け。[先着]



菊花栽培教室「福助菊」

時7月20日、8月3日、9月7日 いずれも午後1時～2時30分(全3回) 場市菊花栽培場(明石公園内) 定20人 費2300円(材料費・テキスト代含む全3回分) 申6月19日午前9時から花と緑の学習園(上ヶ池公園内 TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。[先着]

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・園同センター(TEL 918-2405 FAX 919-5186) ①牧野富太郎～関西での足跡とその影響～ NHK朝ドラ「らんまん」のモデル、牧野富太郎について学んでみませんか。 時7月6日午後1時30分～3時30分 定20人 費100円 ②多肉植物の寄せ植え 時7月7日午後1時30分～3時30分 定20人 費2500円 ③古典園芸～フウランの魅力～ 時7月13日午後1時30分～3時30分 定20人 費1100円 いずれも申6月15日午前9時から同センターホームページの申込フォームで受け付け。①、②は[先着]、③は[抽選] 詳しくはこちらから

