

作っている人の思いを  
2-3面で紹介しています

障害者施設による物品販売(12月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	19
クッキー・お弁当	5.12.19.26
焼き菓子・チョコレート菓子	2.5.9.12 16.19.23.26
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	2.9.16.23
お寿司	5.26

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(TEL 918-1344

FAX 918-5244) ※レジ袋持参

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25日、2月1日、  
4月12日 いずれも午前  
9時30分~午後0時  
15分(全3回)



場 鳥羽小コミセン

内 体組成や腹囲・血圧の測定、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 20人

申 12月27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 ⑤ kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。詳しくはこちらから 先着

総合福祉センター新館の教室  
ポッチャ・健康体操など

場・問 総合福祉センター新館  
(TEL 927-1125 FAX 927-1126)

①健康体操とACEボール教室

時 12月10日・24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

②サウンドテーブルテニスDay

時 12月2日・16日 いずれも午後1時~3時

内 球の音を頼りに競技する卓球

③NightポッチャDay  
(水6どうぞしよう)

時 12月18日午後6時~8時

内 楽しくポッチャで交流

④日曜ポッチャDay

時 12月22日午前10時~午後4時

内 1日中ポッチャで楽しもう

いずれも 対 どなたでも

申 不要、直接会場へ ※上靴持参



勤労クリスマスコンサート2024

主・場 勤労福祉会館

時 12月22日午後1時~2時45分  
(午後0時30分開場)

出演/シンシアウインド  
オーケストラ、明石管弦  
楽クラブ詩五線



定 100人

申 12月5日から同会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)窓口または電話で受け付け。先着

女性のためのおしゃべり会  
「ミモザの会」

時 1月18日午後2時~4時

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)

内 テーマ「こころのコリをほぐしてみませんか」

対 女性

定 10人程度

申 12月5日午前9時~1月15日午後5時に、同施設(TEL 918-5611 FAX 918-5618 ⑥ oubo@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。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)

就職氷河期世代  
活躍支援セミナー

時 12月18日午後2時~4時

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)

内 面接が苦手な人のための面接対策  
対 就職氷河期世代(平成5~16年に学校卒業期を迎えた人)

定 20人

申 電話またはファクシミリ(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)であかし若者サポートステーション(TEL 915-0677 FAX 915-0678)へ。先着

DVについて一緒に学びませんか

エンパワメントスクールの支援員養成講座の動画を見て、DVや性暴力、ジェンダーについて基礎から学びませんか。

主・問 ウィメンズサポートあかし「ポラリス」(TEL 080-1336-6656 ⑦ womenssupport.akashi@titan.ocn.ne.jp・松下)

時・内 12月8日=DV入門、1月12日=性暴力入門、2月24日=刑法(性犯罪)改正 いずれも午後1時~4時

※1講座だけの受講可

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館8階)

対 DVなどについて学びたい人

定 各日20人

申 電話またはメール(氏名・電話番号・メールアドレスを記入)で同団体へ。詳しくはこちらから 先着



スポーツ&アウトドア

明石海浜公園・魚住北公園の催し

問 明石海浜公園屋内競技場事務所  
(〒674-0093 二見町南二見8-1  
TEL 943-0873 FAX 942-8650)

①明石海浜公園 ミニ門松づくり

時 12月28日午後1時30分~3時30分

内 松や干両で飾った高さ約30~40センチのミニ門松作り

対 18歳以上

定 10人

費 1700円(保険料込み)

※1人1対(計2個)

場・申 12月15日まで同公園事務所窓口または電話で受け付け。先着

②明石海浜公園 バasketボール自主練開放

時 毎月第2・4月曜日午後7時~8時30分



内 シュートやドリブル練習

※ゲーム形式ではありません。ボールは各自で用意してください

対 中学生以上

費 1回300円

申 同公園事務所窓口で当日受け付け

③明石海浜公園 第5期スポーツ教室

教室名	対象・時間	費用
キッズダンス 1月7日~ 3月11日 火曜日 (全9回)	【Aコース】 2歳~ 小学1年生 午後3時45分~ 4時45分	5400円
	【Bコース】 小学2~6年生 午後5時~6時	
サッカー 1月15日~ 3月5日 水曜日 (全8回)	【Aコース】 4歳~ 小学3年生 午後4時~5時	4800円
	【Bコース】 小学生 午後4時50分~ 5時50分	
ヨガ 1月16日~ 3月13日 木曜日 (全9回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時~11時	5400円
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分~ 午後0時15分	

いずれも 定 各20人

④魚住北公園 第4期テニス教室

期間/1月14日~3月7日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)

【Aコース】 対 初級~初中級

【Bコース】 対 初中級~中級

【Cコース】 対 中級~中上級

いずれも 定 各15人

費 1万円

③④申 12月15日までに、往復はがき(教室名・コース名(④は曜日も)・氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で明石海浜公園屋内競技場事務所へ。抽選

※時間など詳しくはお問い合わせを

石ヶ谷自然体験教室  
~ミニ門松を作ろう!~



時 12月21日午前10時  
30分~正午

場 中央体育会館 会議室  
1・2

内 高さ約30センチのミニ門松作り

対 18歳以上 定 20人

費 1500円(保険料込み)

※1人1対(計2個)

申 12月15日まで同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。先着

ネイチャーキッズ

主・場・問 少年自然の家  
(TEL 947-6181

FAX 948-5046)

時 1月25日午前10時~  
午後4時

内 お餅つきとだるまさんのおきあがりこぼし作り

対 市内在住の小学生 定 25人

費 2500円

申 1月9日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。抽選

詳しくはこちらから



園芸

花と緑の学習園  
(上ヶ池公園内)の催し

問 同学習園

(TEL 924-6111 FAX 924-6121)

▶菊花展覧会 児童写生作品展  
第96回明石公園菊花展覧会の風景や菊などの写生の入賞作品を展示します。

時 12月14日~17日 いずれも午前9時~午後4時(14日は午後2時~4時) ※14日午前10時30分から表彰式

場 あかし市民広場

▶園芸講習会「お正月に楽しむ山野草のミニ寄せ植え」

時 12月21日午後1時30分~3時30分

定 20人

費 2500円

場・申 12月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着

ミニ門松づくり

時 12月22日午後1時30分~3時30分

対 小学生以上 定 20人

費 800円

場・申 12月1日午前9時~7日午後5時に花と緑のまちづくりセンター(明石公園内・TEL 918-2405

FAX 919-5186)ホームページの専用フォームで受け付け。抽選

詳しくはこちらから



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時 第1・3日曜日 午前9時~午後0時30分、午後1時45分~3時