

ふれあいの里大久保 いきいき100歳体操

時1月16日午後1時30分
～2時30分

因椅子に座ったまま行う筋力アップ体操
対市内在住の60歳以上
定40人



場・申12月20日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(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)へ。(先着)

市事業承継ネットワーク事業 事業承継セミナー

時2月5日 ①セミナー=午後1時～2時30分 ②個別相談会=午後2時45分～3時45分、4時～5時

場明石商工会議所
因事業承継の課題や解決すべきポイントなどを解説

対経営者・後継経営者候補の人など
定①40人 ②各5人

申1月31日までに、申込書(日新信用金庫・同会議所ホームページに掲載)に必要事項を記入し、持参・ファクシミリで同金庫(Tel912-4569 FAX914-6877)または同会議所(Tel911-1331 FAX911-6738)で受け付け中。(先着)

第2回 DV 被害者等支援者 養成講座 基礎編

時1月26日午前10時～午後5時

場あかし保健所1階多目的ホール
対市内でDV被害者支援をしたいと思う人 定20人程度

申電話、ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で社会福祉法人明育(Tel224-5350 FAX936-1127)へ。(先着)

あかし心のおもてなし塾

時①1月22日 ②2月12日 ③3月5日
いずれも午後1時～3時30分

場グリーンヒルホテル明石
因①視覚 ②聴覚 ③肢体 に障害がある人への旅行滞在時などの支援を学ぶ

対市内在住・在勤・在学の人
定12人

申①1月10日、②1月30日、③2月20日までに右記の申込フォームまたは電話・メールであかしユニバーサルツーリズムセンター(Tel090-5805-4247 ②akashi-ut@npo-withus.org)へ。(先着)

入門講座 「はじめての要約筆記」

時2月7日・14日 いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)

場総合福祉センター
因聴覚障害への理解を深めるとともに、人の話(音声)を要約し、文字にして情報を提供する技術を学ぶ

対講座修了後、ボランティア活動ができる市内在住・在勤の人
定10人

申12月16日～1月24日に電話で市社会福祉協議会地域支援課(Tel924-9105 FAX924-9109)へ。(先着) ※2人以上参加で開催

ウィズあかしからのお知らせ

目・場・園ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階 Tel918-5603 FAX918-5618 ②oubo@withakashi.jp)

①トークイベント
～シングルマザー子育て大奮闘記～
子育てや独立開業などシングルマザーの体験談を聞いてみませんか。



申し込みはこちらから

時1月13日午前10時～11時30分
講師/中道麻美さん(赤帽ash急送代表)

定50人
②女性のための働き方セミナー～はじめてさんのためのプチ起業セミナー～



申し込みはこちらから

時2月8日午後2時～4時
因はじめて起業する人向けのお話

講師/中谷恭子さん(オフィスネオナレッジ代表)

対女性
定8人 ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円)

いずれも申①は1月10日正午まで、②は12月17日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名にイベント名・氏名・年代・電話番号・メールアドレス、②は一時保育の希望の有無を記入)で同施設へ。上記の申込フォームからも申し込み可。(先着)

文化博物館のワークショップ 十二単・鎧・衣冠の着付け体験

目・場・園同館
(Tel918-5400 FAX918-5409)

時1月12日・26日、2月9日・23日、3月9日・23日 ①午後1時～ ②午後1時40分～

対十二単・衣冠は中学生以上。鎧は小学生用の紙製鎧あり

定各回2人
費無料(観覧料別途要)

申各体験で申込方法が異なります。詳しくは同館ホームページまたは電話で確認を



詳しくはこちらから

お歌大好きいつもニコニコふうちゃん☆たくさん遊んで元気に大きくなってね。



大久保町八木
あかまつ ふうか
赤松 楓花ちゃん(1歳7か月)

まねっこ大好き心桜♡きょうだい心一つに仲良く過ごしていこうね!



田町
よしだ みお
吉田 心桜ちゃん(1歳7か月)

わが家のアイドル

いつもニコニコな風咲ちゃん! これからも笑顔いっぱい楽しく過ごそうね♡



藤江
いまだ なぎさ
今田 風咲ちゃん(1歳7か月)

生まれてきてくれてありがとう。いっぱい食べて、遊んで大きくなってね。



魚住町住吉
はるもと おうき
春本 桜希ちゃん(1歳6か月)

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14日=ゆりかご園、1月15日=あおぞら園 いずれも午前10時～正午(全2回)

因知的障害・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7日までにファクシミリまたはメール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)であおぞら園(Tel945-0280 FAX945-0281 ②aozorakirakira@sandaya.or.jp)へ。(先着)

県作業療法士会 市民公開講座 介護の仕事について考えてみませんか

目・園同会
(Tel939-4495 FAX939-4496)

時12月21日午後1時～4時
場子午線ホール(アスピア明石北館9階)

因映画「オレンジ・ランプ」の上映、中西誠司さん(同会認知症対策委員会 副委員長)による特別講演「ずっと「私」でいられるための支援」

対どなたでも
定150人

申12月18日午後1時まで、同会ホームページの申込フォームまたはファクシミリ(氏名・参加人数・電話番号を記入)で受け付け中。(先着) 詳しくはこちらから



スポーツ&アウトドア

明石海浜公園 第3期 健康運動教室

時1月27日、2月10日・24日、3月10日・24日 いずれも午前10時～11時(全5回)

因骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指す
対18歳以上 定20人
費2500円

場・申1月15日まで同公園屋内競技場(Tel943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け。(先着)

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
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 (2/12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 (2/13は休み)
卓球 (ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (2/14、3/7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 (2/14は休み)
バスケットボール	毎週金曜日 19:00～20:30 (1/24、2/14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・園同会館
(Tel936-6621 FAX936-6624)

県民応援デー ラグビーチーム コベルコ神戸スティーラーズ公式試合

NTTジャパンラグビー リーグワンの浦安D-Rocks戦の試合を自由席エリアで観戦しませんか。

場ノエビアスタジアム神戸(神戸市兵庫区)

対県内在住の人
定6000人

費300円(観戦料。手数料など別途要)
申1月5日まで専用フォームで受け付け中。(抽選) ※1応募につき6人まで受け付け



申し込みはこちらから

明石市 公式LINE 友だち 募集中!

日常生活に役立つ情報やごみ収集日のお知らせなどを受け取れます。ID検索は、



デジタル推進課 @akashicity
(Tel918-5741 FAX918-5103)