

### 教室・講座

#### 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 (TEL)945-0294 (FAX)945-0295  
✉heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で、受け付け中。①は6月20日から受け付け

##### ①さざなみコンサート

時7月11日午前11時～(約1時間)

内「肝美らさん」による沖縄エイサー・沖縄舞踊・唄三線

定40人

##### ②ふれあいカルチャー教室

###### ▶ふれあいクラブ

時7月3日午後2時～3時

内ゆったり体操

定15人

###### ▶音楽療法

時7月31日午後2時～3時

内みんなで楽しく演奏会♪

定10人

いずれも対障害者手帳を持つ18歳以上 ※付き添い可

##### ③すくすく計測

時7月8日午前10時～11時45分

内身長・体重測定、育児・栄養相談

対乳幼児(就学前)と保護者

##### ④ふれあい体操教室

時7月14日・28日午後5時30分～6時30分

内バランスボール、トランポリンなど  
対知的・発達に遅れのある小学生以上

定15人 ※付き添い要

##### ⑤アクティブシニア・ボランティア養成講座

時7月30日午前10時～11時

内地域で支える認知症～認知症サポーター養成講座～

対60歳以上

定15人



### 手話ボランティア養成講座

主 社会福祉協議会  
時7月24日・31日、8月7日・21日  
いずれも午前10時～正午(全4回)

場 総合福祉センター

内 手話入門、基礎の復習とステップアップ、当事者との交流

対 講座修了後、手話ボランティア活動ができる市内在住・在勤の人

定10人

費500円(ボランティア保険料)

申6月21日午前9時から7月16日まで同協議会地域福祉係 (TEL)924-9105 (FAX)924-9109)で電話受け付け。(先着)

### 起業応援セミナーあかし2021

時7月10日午後1時30分～4時

場 明石商工会議所

内 湯川カナさん(一般社団法人リベルタ学舎代表)による講演「人生100年時代、自分の仕事をつくってみよう!」、パネルディスカッション「起業家2人による体験談」

対 これから起業を目指す人、関心のある人

定 会場50人・オンライン50人

申7月5日までに下記の申込フォームまたは申込書(ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリで産業振興財団 (TEL)918-0331 (FAX)918-0332)へ。(先着)



申込フォームはこちらから

### 体験しませんか 太極拳の世界

時7月1日からの毎週木曜日 午前10時～11時(全10回)

場 高齢者ふれあいの里中崎

対 60歳以上の市民

定15人

申6月24日(必着)までに、往復はがきの往信面に①住所②氏名③年齢④電話番号を、返信面に返信先の①住所②氏名を記入し、高齢者ふれあいの里中崎(〒673-0883 中崎1-2-22 (TEL・FAX)913-6200)へ。

(抽選)



### 朝の公園で体を動かしませんか

主・問 明石おはよう体操会 (TEL・FAX)911-7161・宮原

#### ▶公園夏のおはよう体操会

時7月1日～8月10日午前6時～6時30分(雨天、日曜日除く)

場 明石公園西芝生広場

申 不要、直接会場へ

#### ▶ウォーキング会(明石城内をめぐる)

時7月17日午前7時～

場 明石公園日時計前広場集合

申7月15日まで同会で電話受け付け

### スポーツ&アウトドア

#### 中央体育会館・石ヶ谷公園の催し

##### ▶ハーブのランチBOX

時7月10日午前10時～正午

場 石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデンズ(雨天の場合は会議室で実施)

内 ハーブをランチBOXに詰めて可愛くアレンジ。ハーブティーの試飲付き

定15人

費500円(保険料込み)

申6月30日まで、中央体育会館事務所 (TEL)936-6621 (FAX)936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)



#### ローンボウルズ体験会

主・問 ローンボウルズクラブALBC (TEL)917-6300(長島)

時 毎月第1土曜日 午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時

場 明石公園内ローンボウルズ場

申 不要、直接会場へ

※上記の日程以外でも受け付け中。詳しくはお問い合わせを



### 園芸

#### 花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

##### ▶熱帯花木の楽しみ方

(ハイビスカス・ブーゲンビリアなど)  
時7月10日午後1時30分～3時30分

場 花と緑の学習園(上ヶ池公園内)

定20人

費100円

申6月16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)



#### 菊花栽培教室「福助菊」(全3回)

時7月17日、8月7日午後1時～2時30分、9月11日午後1時～2時

場 市菊花栽培場(明石公園内)

定20人

費2300円(苗代・テキスト代など、全3回分)

申6月16日午前9時から花と緑の学習園 (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

##### ▶明石公園のきのこを観察しよう

時6月27日午後1時30分～

対小学生以上(保護者同伴)

定20人

費100円

場・申6月15日午前9時から同センター (TEL)918-2405 (FAX)919-5186)で電話受け付け。(先着)



明石市 サポート利用券第2弾 期限は6月30日まで

「サポート利用券」の利用期限が迫っています。お早めにご利用ください。

利用期限/6月30日まで

問 サポート利用券担当

(TEL)918-5045 (FAX)918-5136)



西明石町 平野 夢奈さん(9歳) ありがとう おとうさん



二見町福里 瀧山 愛梨さん(7歳) いつも勉強を教えてくれてありがとう!



西明石北町 木寺 花朋さん(6歳)

とうちゃんへ だいすきだよ☆かほより



魚住町住吉 あやこさん(7歳) ままパパいつもありがとう あやこ



大久保町茜 でーるさん(4歳) おしごとがんばって☆