

障害者施設による物品販売(2月)

主な販売品目	販売日
菓子パン	7.21
クッキー・パウンドケーキなど	17
クッキー・お弁当	3.10.17.24
焼き菓子・チョコレート菓子	3.7.10.14 17.21.24.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	7.14.21.28
チョコレートなど	10

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(TEL918-1344)

FAX918-5244) ※レジ袋持参

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(TEL945-0294 FAX945-0295)
heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で2月5日午前9時から受け付け。(先着)

①すくすく計測～大きくなったかな?～

時3月10日午前10時～正午

内乳幼児の身長・体重測定、保健師・管理栄養士などによる発達・育児相談(予約優先)

対0歳～就学前の乳幼児と保護者

②のびのびジュニア運動教室

時3月6日午前10時～11時

内縄跳び、ボール運動など

対小学生

定20人

費300円(保険料)

③元気アップ講座

時3月11日①午後2時～3時、②午後3時30分～4時30分

内シナプソロジー～歌やリズムで楽しむ脳活性化～

対60歳以上

定各30人

④エンジョイクッキング

時3月20日午前10時～午後1時30分

内豚まんを作ってみよう!

対小学1～4年生と保護者

定6組

費1人600円程度(材料費)

⑤ボランティア体験教室

～体を動かして楽しくボランティア～

時3月29日午後2時～3時

内たのしく体験♪朝霧音頭

定15人

ストップ!コロナフレイル
～筋トレ・食トレのすすめ～

時2月20日午後2時～4時30分(午後1時30分開場)

場子午線ホール(アスパア明石北館9階)

内すぐに役立つ情報を、「食」「運動」「社会活動」に焦点を当て、医師、看護

献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー

時2月15日午前10時10分～11時45分、午後1時～4時

▶明石運転免許試験場献血ルーム

時土曜日・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

師、理学療法士などがお話しします
対どなたでも

定120人

申2月17日までに電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号・参加人数を記入)で県立リハビリテーション中央病院管理課(TEL927-2727 FAX925-9203)へ。(先着)

Zoom開催
「起業体験談@オンライン」

時2月26日午前10時～11時30分

内尾上友美さん、國光洋志さん(起業家)による起業までの道のり、事業活動についてのお話など

申2月21日までに産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)の専用フォームから申し込み

※初めてZoomを利用す

る場合はアプリのインストールが必要



申し込みはこちらから

就職意識啓発セミナー
「働く上で大切にしたいこと」

時2月15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15～49歳までの働きたい人

定15人

申電話かファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で、あかし若者サポートステーション(TEL915-0677 FAX915-0678)へ。(先着)

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷公園バーベキュー
許可エリア 利用はじまります

時3～10月の土・日・祝日午前10時～午後4時 ※後片付け・清掃を含む

区画/24区画(1区画約20平方m)

申利用月の前月5日から利用日前日までに中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着) ※詳しくは同館ホームページを確認を

ポニーの乗馬体験&
石ヶ谷ネイチャーゲーム

時3月5日午前10時～正午

※雨天中止

場石ヶ谷公園

内見る・聞く・匂う・触るなどの感覚を使った自然を学ぶネイチャーゲームと、馬についての勉強・ポニーのエサやり・乗馬体験

対4歳以上 ※小学生以下は保護者同伴

定20人

費子ども300円(保険料含む)、大人200円

持ち物/外で活動できる服装、長靴か汚れてもよい靴

申2月15日まで中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)



明石海浜公園
硬式テニス教室 土曜テニス

コース・対・定A・B一般(初心者・経験者)=各15人、C・D・Eキッズ(小学生)=各20人

いずれも費A・B=8500円、C・D・E=5800円(月4回)

時間はコースにより異なる。無料体験あり。詳しくはお問い合わせを

申窓口または電話で明石海浜公園屋内競技場事務所(TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(先着)

総合福祉センター
「水中リズム運動」

時3月3日午後3時～4時

場総合福祉センター温水プール

内水中での簡単なリズム運動

対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上

定15人

申2月3日午前9時から窓口、電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・電話番号・障害の有無を記入)で同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)

第13回小学生ニュースポーツ大会
参加者募集

主市スポーツ推進委員会

時3月19日午前9時30分～正午

場中央体育会館

対①ACEボール(小学1～6年生の2～4人1チーム) ②ショートテニス(小学3～6年生の2人1チーム)

申申込フォーム、メールまたはファクシミリ(件名に「小学生ニュースポーツ大会申し込み」、本文に参加競技、チーム名、連絡先の保護者の氏名、住所、電話番号、チーム全員の氏名・ふりがな・学年を記入)で、3月1日までにスポーツ振興担当(〒673-8686 市役所内 TEL918-5624 FAX918-5194 event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選) 結果は郵送で申し込みはこちらから連絡

ヴィッセル神戸親子サッカー教室2022
～親子でスクールコーチに教えてもらおう～

時3月5日①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時



場大蔵海岸多目的広場

対今年度中に5歳になる幼児～小学2年生と保護者

定各親子30組(60人)

申2月19日(必着)までに、はがき、ファクシミリまたはメール(親子サッカー教室参加希望・郵便番号・住所・氏名とふりがな(子どもと保護者)・電話番号・子どもの性別・学年または年齢・参加希望回(①午前・②午後)を記入)で、スポーツ振興担当(〒673-8686 市役所内 TEL918-5624 FAX918-5194 event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選) 結果は全員に郵送で通知

少年自然の家
親子でのりすき体験

主・場・問少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)

時3月5日 午前

の部=午前10時

～正午、午後の部

=午後1時30分～

3時30分

内ノリのすき体験や佃煮づくり

対市内の小学生と保護者 ※3歳未満の参加不可

定各回10組

費1人1500円

申2月22日午後3時まで同施設ホームページの専用応募フォームで受け付け中。(抽選)



詳しくはこちらから

園芸

菊花栽培教室「菊の小品盆栽」

時3月19日、4月23日、5月14日、6月11日、7月23日、8月20日、9月24日(全7回、午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時)

場市菊花栽培場(明石公園内)

定各部25人

費2700円(材料費・テキスト代含む)

持ち物/剪定バサミ、袋、筆記用具

申2月1日午前9時から花と緑の学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)

花と緑の学習園
(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・申2月1日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)

▶冬だからできる家庭菜園の植付準備

時2月19日午後1時30分～3時30分

定20人

費100円

▶アロマテラピー～香りでストレスケア～II

時2月26日午後1時30分～3時30分

定14人

費2100円

花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し

場・申花と緑のまちづくりセンター(TEL918-2405 FAX919-5186)で受け付け。(先着)

▶山野草の素晴らしさとやさしい栽培法

時2月13日午後1時30分～

定20人

費100円

▶原木きのこ栽培にチャレンジ

しいたけ・なめこ

時2月20日午後1時30分～

定20人

費800円

