



情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み
 費用 (記載のないものは無料) (先着)先着順 (抽選)応募多数時抽選
 問い合わせ (電話で記載のない市外局番は 078)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

お知らせ

子育て支援センターの催し

主ふる一つばすけっと
 申記載のないものは直接会場へ(☆は出張ひろば、会場にご注意ください)

子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX 965-6847)

6/10 11:00~11:30	英語で遊ぼう (先着7組・6月2日午前9時~来所・電話で受け付け)
6/13 9:30~10:30	あかし出前講座「ごみ減量しませんか」(当日受付・先着7組)
☆6/17 10:00~11:30	(野々池コミセン) 絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
☆6/22 10:00~11:30	(サンライフ明石) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム
6/28 10:00~10:45	ふれあいマッサージたまごちゃんクラス(生後1か月~寝返り・先着5組・6月1日午前9時~来所・電話で受け付け)

子育て支援センターおおくぼ (TEL・FAX 936-7661)

6/1・12・26 9:00~16:00	言語聴覚士によることばの相談(予約優先・15:00受付終了)
☆6/1 10:00~11:30	(高丘コミセン) 絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
6/8 9:00~16:00	作業療法士による発達相談(予約優先・15:00受付終了)
6/14・28 10:00~12:00	子育て支援センターうおずみより 子育てナビゲーターによる子育て相談(当日受付・11:30受付終了)
☆6/16 10:00~12:00	(東江井安心コミュニティプラザ) ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム 10:15~10:45でてくべマッサージ(生後6か月まで・先着6組・6月2日午前9時~来所・電話で受け付け)
☆6/28 10:00~11:30	(山手小コミセン) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム

おおくぼ2階子ども図書室 (TEL・FAX 936-0126)

6/4 11:15~11:45	パパもいっしょに♪絵本と子育て♪
6/9・16 11:15~11:45	絵本と子育て
☆6/19 10:00~12:00	(フルーツバスケット保育園)助産師によるママパパ講座(市内在住で妊娠中(安定期)のママパパ、1人での参加、子ども連れでの参加も可・先着3組・6月1日午前9時~6月16日午後4時まで電話で受け付け)
6/24 11:15~11:30	司書と楽しむ絵本の時間

子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

6/1 10:00~16:00	からだの発達相談(予約優先・15:00受付終了)
☆6/7 10:00~11:30	(浜西コミュニティプラザ) 絵本と子育てミニ・身体測定・プレイルーム
☆6/21 10:00~11:30	(魚住市民センター) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム
6/21 9:30~10:30	ベビータッチ&ベビー体操講座(先着5組・6月1日午前9時~来所・電話で受け付け)
6/25 11:30~12:00	おたんじょうび会(当日参加可)

5月31日は世界禁煙デー 5月31日~6月6日は禁煙週間

たばこの煙には発がん性物質などの有害物質が多く含まれ、喫煙によりさまざまな病気を発症します。特に喫煙開始年齢が早いほど健康への影響が大きいと言われております。子どもへの影響も考え、この機会に禁煙に挑戦してみませんか?禁煙相談でサポートします。



また、たばこは周りの人の健康にも悪影響を及ぼすため、特に妊婦や子どもには煙を吸わせない配慮が必要です。歩きたばこや喫煙所以外での喫煙はやめましょう。

健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

健康明石21市民公開講座 ホームページで講座動画公開中

内外科「腹腔鏡手術と術後ケアが叶える早期回復」
 市民病院経営企画課 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)
 動画はこちらから

第5回ハーティーソング・チャリティーコンサート

主・関ハーティーソング・チャリティーコンサート実行委員会 (TEL・FAX 945-6371)
 時5月29日午前10時~午後5時30分 ※小雨決行・荒天中止
 場明石公園西芝生広場
 内地域で活躍しているアーティストのステージイベント、手作り雑貨・クラフトブース、フードブースなど



教室・講座

にこにこ粋・生き健康教室

時6月23日午後2時~3時30分
 場総合福祉センター
 内講師による体操指導、運動と身体測定
 対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定30人
 申5月23日~30日午前9時~午後5時30分に窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・郵便番号・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 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)

骨盤調整体験会

主・場勤労福祉会館
 時6月18日午前9時30分~午後4時 ※1人30分程度(時間帯指定で予約受け付け)
 対身体ゆがみなどが気になる人で初めて参加する人 定11人
 申5月15日から窓口または電話で同会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)へ。(先着)

はじめての車いすボランティア養成講座

時6月14日・21日・28日 いずれも午前10時~正午(全3回)
 場総合福祉センター
 内初めての人向けの車いすの実技体験と現役ボランティアさんのお話
 対講座修了後にボランティア活動ができる市内在住・在勤の人 定10人
 申5月16日~6月7日に社会福祉協議会地域福祉係(TEL 924-9105 FAX 924-9109)で電話受け付け。(先着)

オンライン Zoom開催「2022 あかし起業ステップアップ講座」

時・内5月28日=起業準備の進め方、6月11日=ビジネスプランの作り方、6月18日=ビジネスプランの磨き方 いずれも午前9時30分~午後0時30分 ※6月18日のみ午前9時~午後0時30分(全3回、各回受講可)
 講師/井上陽介さん、松浦睦子さん(中小企業診断士)
 定各回20人
 申産業振興財団(TEL 918-0331 FAX 918-0332)申し込みはこちらから

締め切り日までに申し込み。(先着)
 ※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

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・関ふれあいプラザあかし西 (TEL 945-0294 FAX 945-0295)で受け付け中。①は5月20日午前9時から受け付け。(先着)
 ①さざなみコンサート
 時6月19日午前11時~(約1時間)
 内「吾六ハーモニカ同好会」によるハーモニカ演奏 定50人
 ▽ハンディキャップを持っている人の教室
 ②ふれあいカルチャー教室
 ▶卓球
 時6月4日午後2時~3時 定15人
 ▶陶芸~たのしく作品づくり~
 時6月25日午後2時~3時30分 定8人(付き添い可) 費100円(材料費)
 いずれも対障害者手帳を持っている人
 ③ふれあい体操教室
 時6月8日・22日 いずれも午後5時30分~6時30分
 内バランスポール・トランポリンなど
 対知的・発達に遅れのある小学生以上 定各日15人(付き添い要)
 ④JOYくらぶ
 時6月12日午後2時~3時
 内トランポリンなどの室内スポーツ
 対知的に障害のある人 定15人(付き添い可)

介護について一緒に学びませんか 介護に関する入門的研修

介護業務に必要な基本的知識や技術が学べます。
 時6月4日・5日・18日・19日(開催時刻、場所など詳しくはホームページで確認を)
 対介護の仕事に興味がある人、日常生活に介護の知識を活かしたい人 定各回20人
 申5月28日までに県介護福祉士会(TEL 242-7011 FAX 242-7033)ホームページの申込フォームから受け付け中。(先着)
 ※9月開催もあり
 詳細はこちらから

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
 時5月22日午前10時30分~午後0時15分、午後1時30分~4時
 ▶明石運転免許試験場献血ルーム
 時土曜・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