

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) 窓口または電話で受け付け中。③は10月20日午前9時から受け付け。**〔先着〕**

- ①ふれあいカルチャー教室
▶ゆったり体操
時 11月5日午後2時～3時
定 15人
- ▶絵付け(干支の置物と皿)
時 11月26日午後2時～3時30分
定 10人
費 100円(材料費)
いずれも**〔〕**障害者手帳を持っている人 ※付き添い可
- ②ふれあい体操教室
時 11月9日・23日 いずれも午後5時30分～6時30分
内 運動、レクリエーションなど
対 知的、発達に遅れのある小学生以上
定 各15人 ※付き添い可
- ③さざなみコンサート
時 11月13日午前11時～約1時間
内 「サクソフォンアンサンブルなごみ」によるサクソ四重奏
定 50人
- ④ボランティア体験教室
時 11月15日午後2時～3時
内 観光ボランティアと二見を散歩♪
定 15人

みんなで学んで楽しく食事 みんなの給食meets

講座や体を動かした後に、あたたかい中学校給食をみんなで食べませんか。いずれも**〔〕**市内在住の人
定 15人
費 400円
▶みんなの給食&オレンジサポーター養成講座
時 11月15日午前10時～午後1時
内 認知症の知識や認知症の人に接するときの心構えなどを学ぶ
場 野々池コミセン
申 高齢者総合支援室高年福祉係 (TEL 918-5288 FAX 918-5106) で電話受け付け。**〔先着〕**

▶みんなの給食&ラダーゲッター体験とミニ講座
時 11月17日午前10時～午後1時
内 ニュースポーツの体験と知的障害などについて学ぶ
場 大久保北コミセン
申 高齢者総合支援室いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133) で電話受け付け。**〔先着〕**

おしゃれしめ縄づくり

時 11月7日、12月12日 いずれも午後1時30分～3時
場 高齢者ふれあいの里大久保
内 おしゃれな紙を使ったしめ縄づくり
対 市内在住の60歳以上
定 各8人
費 1500円(材料費)
申 当日までに窓口または電話で同施設(大久保町大窪3423 TEL・FAX 936-5048)へ。**〔先着〕**

にこにこ粘土細工教室

主・場 総合福祉センター
時 11月29日午後1時30分～3時30分
内 パン粘土で干支の置物づくり
対 市内在住で障害者手帳を持っている人、または60歳以上
定 15人
費 1000円(材料費)
申 10月17日午前9時～11月22日に窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・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 11月19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 身体のゆがみなどが気になる人で初めて参加する人 定 11人
申 窓口または電話で同会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)へ。**〔先着〕**

ときめくお洒落講習会

主(公社)県シルバー人材センター協会
時 11月24日・25日 いずれも午後1時～4時
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
内 24日=おもてなしのマナー講座
25日=シニアメイクアップ講座
講師/田野直美さん(マナーインストラクター)、みさしほさん(メイクセラピスト)
対 両日参加できる60歳以上の女性
定 10人
申 11月11日まで同協会(TEL 954-8807 FAX 371-8016)で電話受け付け中。**〔抽選〕**

ハロウィンキッズダンスパーティー

主・問 ダンスボランティア SANCTUARY(市子育て支援グループ 〓contact@dancesanctuary.jp)
時 10月29日午後3時30分～4時30分
場 あかしこども広場多目的ルーム
内 初心者向けダンスレッスン・ゲームなど
対 小・中学生 定 25人程度
申 同団体ホームページで受け付け中。**〔先着〕**

活躍支援セミナー 企業研究と求められる人材とは

時 11月2日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内 企業研究の情報源を知って、企業が求める人材や仕事で求められる能力を学ぶ
対 市内在住の就職氷河期世代(おおむね35～54歳)の未就職者
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。同施設ホームページからも申し込み可。**〔先着〕** 詳しくはこちらから

労働環境対策研修会

時 10月27日午後2時～4時
場 明石商工会議所
内 働きやすい環境づくりや従業員の健康維持について学ぶ 定 80人
申 電話またはファクシミリ(事業所名・氏名・電話番号を記入)で同会議所(TEL 911-1331 FAX 911-6738)へ。同会議所ホームページからも申し込み可。**〔先着〕** 詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷公園・中央体育会館の催し

- ①石ヶ谷公園 秋の野草めぐり
時 11月3日午後1時30分～3時
場 石ヶ谷公園梅園(雨天の場合は会議室で開催)
内 梅園を散策しながら、ススキなどの秋の野草を観察
定 15人 費 300円
締め切り/11月3日
- ②石ヶ谷クイズイベント
時 11月12日午後1時15分～4時45分
場 中央体育会館 会議室
内 早押し、イントロなどのクイズを出題。優勝者には賞品あり
対 大学生以上
定 8チーム(1チーム3人または4人)
費 1人1000円(保険料込み)
締め切り/10月3日
- ③スポーツ恋愛♡カーニバル
時 11月27日午後1時30分～4時(受け付け午後1時10分～)
対 20～40代の独身男女
定 男女各12人 費 1000円
場 中央体育会館
いずれも**〔〕**①・②は窓口または電話で、③は窓口または電話、メール(イベント名・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624 〓ishigatani@ec1.technowave.ne.jp)へ。**〔先着〕**

明石海浜公園・魚住北公園 10～12月スポーツ開放

- ▶魚住北公園(TEL・FAX 947-4050) グラウンド・ゴルフ
時 第2・4月曜日午前10時～午後3時
対 どなたでも
- ▶明石海浜公園(TEL 943-0873 FAX 942-8650)
①グラウンド・ゴルフ
時 火曜日午前10時～午後3時
対 どなたでも
- ②テニス
時 水曜日午前10時～正午
※11月23日は除く

対 中学生以上 費 1回300円
③バスケットボール
時 木曜日午後6時30分～8時30分
※11月3日、12月29日は除く
対 中学生以上 費 1回300円
いずれも**〔〕**各会場で当日受け付け

明石シニアフットサル大会

主・問 (一社)明石サッカー協会 (TEL 080-5765-8760・溝口)
時 11月5日正午～午後6時(小雨決行)
場 大蔵海岸多目的広場
対 ①・②の条件を満たすチーム
①市内在住者または在勤者が1人以上 ②男子40歳以上、女子30歳以上で50歳以上の男子または女子が常に1人以上出場
定 12チーム 費 1チーム1万2000円
申 10月20日～27日にメール(代表者名、住所、電話番号、チーム名、チーム構成(在住・在勤)を記入)で同協会(〓apply_senior@akashi-fa.com)へ。**〔先着〕** ※詳しくは同協会ホームページで確認を

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・問 同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121)
①秋の山野草展
時 10月29日・30日 いずれも午前9時～午後4時
内 愛好家が育てた山野草約200鉢を席飾り、寄せ植え、鉢の3部門に分けて展示 **〔〕**不要、直接会場へ

②園芸講習会
▶清水のイチゴの育て方(苗4株付き)
時 11月19日午後1時30分～3時30分
定 30人 費 800円

▶フレッシュリーフを使ったクリスマスリース
時 11月26日午後1時30分～3時30分
定 20人 費 2500円
いずれも**〔〕**10月19日午前9時から同学習園で電話受け付け。**〔先着〕**

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申 10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〕** いずれも**〔〕**小学生以上
定 20人
▶明石公園でどんぐりを探そう
時 11月3日午前10時～
費 100円

▶明石公園の自然観察
時 11月6日午前10時～
費 100円

▶プリザーブドフラワーアレンジ～クリスマス～
時 11月13日午前の部=午前10時～、午後の部=午後1時30分～
費 各2600円