

教室・講座

**第3期(10~12月)体操教室
~フレイル予防で健康長生き~**

☎・📍サンライフ明石

日時	内容
①水曜日 9:15~10:45	若さを維持する パワフル体操
②水曜日 11:00~12:30	老化を防ぐ いきいき健康体操
③金曜日 13:15~14:45	しっかりサポート 楽しむ体操

定各50人
費各4000円(3か月分) ※無料体験あり
☎同施設(TEL923-0770 FAX922-5336)窓口または電話で受け付け。
(先着)

心のサポーター養成講座

時11月3日午後2時~4時30分
場ウイズあかし(アスパア明石北館8階)
☎心の病気、心をサポートする方法などを学ぶ講義とグループワーク
☎市内在住・在勤の人
定20人程度
☎10月12日までに右記の専用フォームまたはメール(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・手話通訳の希望の有無を記入)で相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440 ☎hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)

**親子のための保護者サポート事業
「イライラしない子育て講座」**

時①10月11日 ②10月20日 いずれも午前10時~11時30分(全2回)
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
☎①子どもと上手に「スキンシップ」を育むコツ ②ベビー期のコミュニケーション
☎妊婦、2歳までの子どもの保護者
定20人
☎10月3日までに子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)で電話または専用フォームで受け付け。
(先着) ※託児あり(要予約)

**県民公開講座「もうトイレで悩まない!
快適な排泄生活のためのノウハウ」**

☎・📍県立リハビリテーション中央病院(TEL927-2727 FAX925-9203)
時10月7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)
☎スポーツ中の尿失禁から介護時のオムツ問題まで、快適な排泄生活を送るためのアドバイスを専門家から学ぶ 定293人
☎10月3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)で同病院管理課へ。(先着)

市民救命士講習(上級)

☎・📍・📍防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)

時10月1日・22日 いずれも午前9時30分~午後5時30分
☎心肺蘇生法(成人、小児、新生児)、外傷の手当て、救出・搬送法など
☎市内在住・在勤・在学の中学生以上
定各日16人(初めての人優先)
☎9月15日午前9時から同センターホームページの専用フォームで受け付け。(先着) ※講習修了者には修了証を交付
☎申し込みはこちらから

就職氷河期世代活躍支援セミナー

時10月4日午後2時~4時
場ウイズあかし(アスパア明石北館7階)
☎面接が苦手な人のために、前向きな気持ちで面接本番に臨めるようになるコツを学ぶ
☎市内在住の就職氷河期世代(平成5年~16年に学校卒業期を迎えた人)の未就職者
定20人
☎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(TEL915-0677 FAX915-0678)へ。同施設ホームページからも申し込み可。(先着)

ウイズあかしからのお知らせ

☎・📍ウイズあかし(アスパア明石北館7階 TEL918-5603 FAX918-5618 ☎oubo@withakashi.jp)
▶助成金の基本やポイントが学べる「助成金セミナー」
時10月21日、11月18日 いずれも午後2時~4時30分(全2回)
☎助成金の申請方法や申請書の書き方のポイントについて基本から学ぶ
☎市民活動を行う団体、個人
定30人
☎電話またはメール(氏名・電話番号を記入)でコミュニティ創造協会(☎sozo@akashi135.jp)へ。(先着)
▶ひといちばい敏感な子(HSC)の子育て
時①11月1日午前10時~11時30分 ②11月22日午前10時~11時
☎①HSCのサポートに役立つ考え方、聴き方、愛情の伝え方を学ぶ
②HSCの保護者が日々感じているさまざまな思いを少人数で語り合う
☎①HSCの子育てや関わり方に興味のある人 ②HSCの子育てに関わっている人
定①20人程度 ②10人程度
☎窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号・お住まいの地域・一時保育の希望の有無を記入)で同施設へ。(先着) ※一時保育あり(1週間前までに要予約・1歳半~就学前の子ども・保険料100円・各5人)

ふれあいプラザあかし西の催し

【わくわくオータムフェスタ♪】
時10月21日午前10時~午後2時30分

☎沖縄エイサー・ダンスなどの舞台、レクリエーション体験、健康チェック、折り紙教室など
☎不要、直接会場へ
※公共交通機関で来場を
①ボランティア体験教室「音で寄り添うボランティア」
時10月13日午後2時~3時
☎音声訳ボランティア
定15人
②エンジョイプラス
時10月27日午前10時~11時
☎講師による卓球教室(応用編)
☎30歳以上の卓球中・上級者
定20人
費100円
いずれも場・☎・📍ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)①②は窓口または電話で受け付け中

**オンラインZoom開催
起業体験談@オンライン**

☎・📍産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)
時10月28日午前10時~11時30分
☎起業家による体験談(自分らしい仕事づくりストーリー)
講師/蓬菜恵美さん(ハンドメイドアクセサリー作家)、國光洋志さん(コワーキングスペース運営)
定30人
☎10月23日までに同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。(先着) 詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ケ谷公園・中央体育会館の催し

①石ケ谷の秋と遊ぼう!第11回とことんネイチャーゲーム
時10月15日午前9時30分~11時30分 ※雨天中止
場石ケ谷公園、中央体育会館
☎見たり、触ったり、感覚を使って、自然と人とのふれあいをゲームを通じて楽しく学ぶ
☎4歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定20組
費1人200円(保険料込み)
②秋の野草めぐり
時9月30日午後1時30分~3時
場石ケ谷公園梅園 ※雨天中止
☎梅園を散策しながら、ネコハギなどの秋の野草を観察
定15人
費300円
いずれも☎①は9月30日、②は当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)

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時9月24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
時毎週日曜日 午前9時~午後0時45分、午後1時45分~4時30分

**明石海浜公園
グラウンド・ゴルフ大会**

時10月17日午前10時~(午前9時30分受け付け開始)
場明石海浜公園 子ども広場
☎1コース8ホールを3ラウンド行い順位を決定
☎18歳以上
定40人
費500円(当日支払い)
☎10月15日までに同公園屋内競技場事務所(TEL943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け。(先着)

**「オクトーバー・ラン&ウォーク
2023」に参加しませんか**

☎(一財)アールビーズスポーツ財団
時10月1日~31日
☎ウォーキングの累計歩数、ランニングの累計走行距離をスマートフォンアプリで集計し、ランキングを更新していくイベント。条件達成時に特典あり
☎右記専用フォームから詳細を確認し、参加を希望する部のアプリをダウンロード
☎スポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194) 詳しくはこちらから

第1回 市小学生陸上大会

☎市陸上競技協会(TEL090-9887-4510・信近)
時10月14日午前9時~
場さしろスタジアム(明石公園陸上競技場)
種目/男女100m、走り幅跳び、男子1500m、女子800m
☎市内在住・在学または市内のクラブチームに所属の小学生
☎9月29日までに同協会ホームページから大会要項を確認して申し込み

園芸

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
園芸講習会「一眼レフで花を撮ろう」**

時10月14日午後1時30分~3時30分
☎初心者向けの一眼レフテクニックを学ぼう。絞りを使いこなして表現力をアップ!
定20人
費100円
場・☎9月20日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)