

障害者施設による物品販売(4月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	18
クッキー・お弁当	4.11.18.25
焼き菓子・チョコレート菓子	1.4.8.11.15 18.22.25.
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	1.8.15.22
お寿司	4.11.15.25

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(TEL 918-1344)

FAX 918-5244) ※レジ袋持参

エクササイズで健康度アップ教室 あかし健康ソムリエプロジェクト

目 あかし健康ソムリエ会

▶SP21人丸

時 4月17日午前10時～11時30分

場 人丸小コミセン

▶SP21林

時 4月24日午前10時～11時30分

場 林会館(林コミセン)

▶SP21大久保

時 4月24日午前10時～11時30分

場 あかし保健所1階多目的ホール(4月～大久保市民センターから変更)

▶SP21二見

時 4月24日午前10時～11時30分

場 二見北小コミセン

いずれも 関 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など

関 どなたでも

持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物

関 不要、直接会場へ(人数制限あり)

※公共交通機関で来場を

問 健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・問 総合福祉センター新館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)

①健康体操とACEボール教室

時 4月9日・23日 いずれも午前10時30分～11時30分

関 体操指導と明石発祥のニュースポーツ

②ナイトポッチャDay(水6どうでしょう)

時 4月17日午後6時～8時

関 楽しくポッチャで交流

③サウンドテーブルテニスDay

時 4月1日・15日 いずれも午後1時～3時

関 球の音を頼りに競技する卓球

④日曜ポッチャDay

時 4月28日午前10時～午後4時

関 1日中ポッチャで楽しもう!!

いずれも 関 どなたでも

関 不要、直接会場へ ※上靴持参



水中リズム運動

時 5月2日午後3時～4時

場 総合福祉センター 温水プール

関 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定 15人

関 4月2日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で同センター(TEL 918-5660

FAX 918-5661 関 soufuku@

akashi-shakyo.or.jp)へ。先着

関 4月24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

サンライフ明石の催し

場・問・関 サンライフ明石(TEL 923-0770 FAX 922-5336)窓口または電話で受け付け中。先着

▶フラダンス教室(初級)

時 毎月第1～第3金曜日

午前9時30分～10時40分

関 基本ステップ・ハンドモーションから1曲仕上げる

関 女性、未経験者可

定 若干名

費 2000円(3回/1か月)・無料体験あり

▶親子手作り味噌体験教室

～お味噌作りからの食育～

時 4月27日午前10時～11時30分

関 味噌作りを通して発酵食品の魅力を知り、食文化や健康について学ぶ

定 親子10組(大人1人の参加も可)

費 4000円(タル容器付き)

3500円(容器持参)

持ち物/エプロン、三角

巾、ふきん、マスク



詳しくはこちらから

ウィズあかしからのお知らせ

目・場・問 ウィズあかし(アスパア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 関 oubo@withakashi.jp)

①女性のためのおしゃべり会

「ミモザの会」

時 5月15日午後2時～4時

関 たまには休んでいいんです。忙しい自分を労ってみませんか?

関 女性

定 6人程度

関 4月5日午前9時～5月9日午後5時に窓口・電話・ファクシミリ・メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域・一時保育の有無を記入)で同施設(TEL 918-5611)へ。先着

※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(開催日の1週間前までに要予約・保険料1人100円・定員5人)

②おとなのぬりえサロン

ぬりえでゆったり、まったりリフレッシュしてみませんか。

時 毎月第4水曜日午前10時～正午

関 どなたでも

費 200円

関 不要、直接会場へ

▶ぬりえサロン運営サポーター同時募集

地域をこえた、人とのつながりを一緒に作りませんか?興味のある人はお問い合わせください。

関 会場の設営やサロン運営のお手伝い

点訳ボランティア養成講座

目 市社会福祉協議会

時 5月8日～6月26日午前10時～正午(毎週水曜日、全8回)

場 総合福祉センター

関 市内在住・在勤で講座修了後にボランティア活動できる人

定 15人

費 660円(テキスト代)

関 4月24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

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園の催し

場・問 同公園屋内競技場

(〒674-0093 二見町南二見8-1)

TEL 943-0873 FAX 942-8650)

▶わんぱくキッズスポーツ教室

小学校の体育の授業内容を参考に球技や体操などさまざまなスポーツに取り組みます。

時 5月～来年3月の毎月第2日曜日(7・8月は休み、全9回) 午前10時～11時10分

関 小学3・4年生

定 30人

費 1回700円(毎回当日支払い)

関 4月2日～30日(必着)に、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・保護者名・小学校名・学年・電話番号を記入)で同公園屋内競技場事務所へ。先着

▶第1期かるがもクラブ

リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど、親子で一緒に体を動かそう。

時 5月15日・22日・29日、6月5日・12日・19日 いずれも午前10時45分～11時30分(全6回)

関 2～4歳の子どもと保護者

定 10組

費 3000円

関 4月2日～30日に、同公園屋内競技場事務所窓口または電話で受け付け。先着

花の歳時記園(春)を訪ねて ウォーキング

時 4月13日午前10時～午後0時30分(予定) ※雨天決行

集場所/大蔵海岸(JR朝霧駅南側)

関 大蔵海岸(スタート)～ちびっこ公園～朝霧公園～明高前公園～上ノ丸ヒマラヤ公園～明石公園(ゴール)

※8*. 関 初心者・一般向けコース、昼食休憩なし

費 500円

関 不要、直接集場所へ

問 神戸ウォーキング協会(TEL・FAX 251-0114)

少年自然の家 ボランティアリーダー募集



カヤックやSUPなど子どもの自然体験活動をサポートするボランティアを募集します。

登録期間/4月～来年3月

関 高校生、大学生、専門学校生

関 電話で同施設(TEL 947-6181

FAX 948-5046)へ

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)

▶春の山野草展出品作品募集

4月20日・21日に開催する同展の作品を募集。

関 寄せ植えの部、単鉢の部の2部門

関 4月13日までに同学習園にお問い合わせを

▶園芸講習会「夏野菜づくり(初級編)」

時 4月27日午後1時30分～3時30分

定 36人

費 600円

関 4月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着



KID'S春の花壇教室

時 4月28日午後1時30分～3時30分

※雨天の場合は4月29日に延期

関 小学生以上

定 20人 費 100円

場・関 4月7日までに、花と緑のまちづくりセンター(明石公園内

TEL 918-2405 FAX

919-5186)ホームページの申込フォームで受け

付け。先着



詳しくはこちらから

市民提案箱

市政へのご意見・ご提案をお寄せください

よりよいまちづくりを進めるための、ご意見・ご提案をお寄せください。頂いたご意見・ご要望については、要旨と市の考え方を市ホームページで公表しています。

ご意見・ご提案はこちら

様式は自由ですが、市からの回答を希望する人は「氏名」「住所」「電話番号」を記入してください。

郵便 〒673-8686 市役所内 市民相談室「市民提案箱」係

FAX 918-5102

ホームページ

