

オンライン版 元気アップ体操教室「ツボ刺激で健康に」

時10月24日午後1時30分～2時30分
内容鍼灸の講話やツボ刺激の体験と簡単な体操をZoomで配信 ※参加希望者にはZoomの使い方研修を別日に開催

対おおむね65歳以上の市民
定35人
申9月17日～10月4日に電話またはファクシミリ、メール(住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で地域共生社会室地域総合支援担当(TEL918-5289 FAX918-5049) kaigoyobou@city.akashi.lg.jp)へ。**抽選**

体操教室 ～フレイル予防で健康長生き～

主・場・回 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**

日時	内容
①金曜日 13:15～14:45	しっかりサポート 楽しむ体操
②金曜日 15:00～16:00	健康寿命を延ばす ゆっくり体操

定①50人 ②20人
費各4000円(3か月分)
※無料体験あり
詳しくはこちらから

簡単!フレイルチェック会

主・場 ふれあいの里二見 (二見町西二見605-1 TEL・FAX 943-4001)
時10月20日午前10時～11時
内容自分の弱点を見つけてフレイル予防
対65歳以上の市民
定20人
申9月20日～10月19日に窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設へ。**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4日 ②10月14日
いずれも午前10時～11時30分
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内容①子どもと上手に「スキンシップ」を育むコツ ②ベビー期(イヤイヤ期)のコミュニケーション
対2歳程度までの子どもの保護者
定30人
申①9月30日、②10月10日までに子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX 947-8884)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・**先着**)
詳しくはこちらから

勤労福祉会館の催し

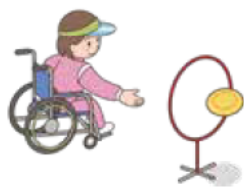
▶骨盤調整体験会
骨盤から背骨のゆがみの姿勢チェック
時10月10日午前9時30分～午後4時 ※1人30分程度(時間帯別で予約受け付け)
対初めて参加する人
定11人

▶アイシングクッキー教室

時10月14日
①午前10時～11時 ②午前11時30分～午後0時30分 ③午後1時30分～2時30分 ④午後3時～4時
対親子、きょうだい(未就学児は小学校高学年以上の人同伴)
定各回10人
費1人1000円(材料費含む)
いずれも場・申9月20日午前9時から窓口または電話で同会館(TEL918-5422 FAX918-5423 火曜日休館)へ。**先着**

あかしユニバーサルスポーツ体験会2024

主・場・回 総合福祉センター (TEL 918-5660 FAX 918-5661) soufuku@akashi-shakyo.or.jp
時10月19日午後2時～4時
内容モルック、車いすバスケット、ブラインドサッカー、ポッチャ、フライングディスク、卓球バレー、SSピンポンなどの体験
対市内在住の障害のある人とその家族、友人など
定100人程度
申9月19日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(イベント名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の内容を記入)で、同センターへ。**先着**



あかし 起業ステップアップ講座Ⅱ オンラインZoom開催

主・回 産業振興財団 (TEL 918-0331 FAX 918-0332)
時10月12日・19日・26日
いずれも午前9時30分～午後0時30分(全3回)
内容起業の成功に向けて、実現性の高い創業計画のポイントを解説
講師/井上陽介さん、松浦睦子さん(いずれも中小企業診断士)、井上安恵さん(司法書士)
対12人
申10月7日まで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

文化国際創生財団からのお知らせ

同財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121)
▶明石市合同芸術祭 参加者募集
11月3日・4日に開催する芸術祭の体験教室(いけばな、お箏・日本舞踊、茶会)などの参加者を募集します。
場ウィズあかし(アスパア明石北館7・8階)

対同財団ホームページの専用フォームで受け付け
※詳しくはホームページで確認を
詳しくはこちらから



▶外国人講師による「翻訳・通訳ボランティアスキルアップ語学講座」
時10月10日・17日・24日、11月7日・14日・21日・28日、12月5日・12日・19日 いずれも木曜日午前10時～11時30分(全10回)
場ウィズあかし(アスパア明石北館7・8階)
内容翻訳・通訳ボランティアの英語力維持のための語学講座
対同財団にボランティア登録している人、または登録できる人で、英語での日常会話ができる人(インターネットでのやりとり必須)
定20人
費5000円(全10回分)
申9月25日まで、同財団ホームページの専用フォームで受け付け。**抽選**
詳しくはこちらから

メイク・ヘアスタイル・所作と笑顔

主・場・回 ウィズあかし(アスパア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618) oubo@withakashi.jp
時11月9日午後2時～4時
内容化粧品を実際に使用しながら実践的に学ぶ 講師/シバニ化粧品、資生堂ジャパン(株)
対就職活動や社会人としてメイクや所作を学びたい人
定20人
申10月1日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名をメイク講座・住所・氏名・年代・電話番号・メールアドレス・参加動機・一時保育の希望の有無を記入)でウィズあかしへ。**抽選**
※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料100円・定8人)
※抽選結果は11月2日までにメールで通知



令和6年度 第1回 DV被害者等支援者養成講座 基礎編

時10月13日午前10時～午後5時
場勤労福祉会館
対市内でDV被害者支援をしたいと思う人
定20人程度
申電話、ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で社会福祉法人明育(TEL 224-5350 FAX 936-1127)へ。**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
▶明石運転免許更新センター
時毎週日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

スポーツ&アウトドア

少年自然の家の催し

①親子でアウトドアクッキング
時10月26日 午前10時～午後2時
内容まるごとかぼちゃのホイール焼きと焼き板作りに挑戦
定10組20人
費1家族5000円



②ネイチャーキッズ
時11月2日午前10時～午後4時
内容ダンボールピザ窯でピザ作りとリーフランタン作り
定25人
費2500円

いずれも申①10月10日、②10月17日の午後1時まで同施設 (TEL 947-6181 FAX 948-5046) ホームページで受け付け中。**抽選**
詳しくはこちらから

ローンボウルズを体験してみませんか

主・回 ローンボウルズクラブ ALBC (TEL・FAX 913-0688・関口)
時毎月第1土曜日
午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時
場明石公園内ローンボウルズ場
申不要、直接会場へ
※上記の日程以外でも受け付け中。詳しくはお問い合わせを

園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・回 同センター (TEL 918-2405 FAX 919-5186)
①リユース苗寄せ植え
時10月4日午後1時30分～3時30分
定20人
費1500円
②はじめてのリユース苗寄せ植え
時10月5日午後1時30分～3時30分
定20人
費1500円
いずれも申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。
①**先着** ②**抽選**
詳しくはこちらから

