

障害者施設による物品販売(10月)

| 主な販売品目 | 販売日 |
|----------------|-----------------------|
| クッキー・パウンドケーキなど | 17 |
| クッキー・お弁当 | 3.10.17.24.31 |
| 焼き菓子・チョコレート菓子 | 3.7.10.17.21.24.28.31 |
| お弁当・お惣菜・丼など・雑貨 | 7.21.28 |
| お寿司 | 10.17.24.31 |

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(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

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(TEL927-1125 FAX927-1126)
 ①健康体操とACEボール教室
 時 10月8日・22日 いずれも午前10時30分～11時30分
 問 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
 ②サウンドテーブルテニスDay
 時 10月7日・21日 いずれも午後1時～3時
 問 球の音を頼りに競技する卓球
 ③NightポッチャDay(水6どうぞでしよう)
 時 10月16日午後6時～8時
 問 楽しくポッチャで交流
 ④日曜ポッチャDay
 時 10月27日午前10時～午後4時
 問 1日中ポッチャで楽しもう
 いずれも 問 どなたでも
 申 不要、直接会場へ
 ※上靴持参



フレイルチェック会
～フレイル予防を始めませんか～

筋肉量や滑舌の測定、片足立ちテストなどで今のフレイルの状態を確認してみませんか。フレイル予防についてもお伝えします。
 時 11月1日午後1時30分～3時30分(午後1時～受け付け)
 場 ふれあいの里中崎(中崎1-2-22)
 問 おおむね65歳以上の市民
 定 15人
 申 10月5日から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設(TEL・FAX913-6200 午前9時～午後5時)へ。先着

こども料理教室
野菜のおやつ パート2

時・場 10月6日=魚住コミセン、20日=大久保コミセン、11月10日=高丘コミセン中央集会所 いずれも午前10時～午後1時
 問 米粉のポンデケージョ、にんじんのガレット、グリーンリーフのスムージーを作る
 問 3歳以上の子どもと保護者
 定 各日12人
 費 1人300円
 申 電話またはファクシミリ(氏名・電話番号を記入)でへるすいート(TEL・FAX944-3044・岡田)へ。先着

介護職再就職支援講習

最新の介護の知識などを身につけて復職できるようにお手伝いします。
 時 10月19日 ①午前9時30分～午後0時40分 ②午後1時30分～4時40分 ③10月26日午前9時30分～午後0時40分(全3回)
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館)
 問 介護制度と仕事、新しい福祉用具の活用、認知症とコミュニケーション、看取りのケアなど ※1回のみ参加も可。全3回の講座をすべて受講した人は、後日開催のオプション実技講座も申し込み可
 問 介護福祉士などの資格を持ち、現場復帰を検討している人
 定 各30人
 申 10月10日まで県介護福祉士会(TEL242-7011 FAX242-7033)ホームページの申込フォームで受け付け中。先着
 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16日午後2時～4時
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
 問 性格診断テストやグループワークを通じて、自分の性格・価値観を知り、自分に合った働き方を考える
 問 就職氷河期世代(平成5年～16年に学校卒業期を迎えた人)
 定 20人
 申 電話またはファクシミリ(住所・氏名・年齢・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。先着
 詳しくはこちらから

ここにこ 粋・生き健康教室
体を動かし心が羽ばたく体操

時 11月7日午後2時～3時30分
 場 総合福祉センター 多目的体育室
 問 講師による体操指導、運動とバイタル測定(血圧・脈拍)
 問 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 10月7日～18日の午前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(TEL918-5660 FAX918-5661 問soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着

健康明石21 市民公開講座

時 10月10日午後2時～3時
 場 市民病院 2階講義室
 問 乳腺外科「乳がんになりやすい人とは?乳がんについての正しい知識」
 申 不要、直接会場へ
 問 市民病院経営企画課(TEL912-2323 FAX914-8374)
 詳しくはこちらから

視覚障害者のための
スマホ(iPhone)講座

①スマホ体験・相談会
 時 10月9日午後1時～3時
 問 スマホの操作体験、スマホ購入や操作についての相談 定3人
 ②スマホ講座
 時 11月～来年9月の毎月第2水曜日午後1時～3時30分(全11回)
 問 電話とメール・Siri・Zoom・活字の読み上げアプリなどの使い方 定5人 費500円
 いずれも場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
 問 iPhone初心者で、使い方に不安のある視覚障害者をお持ちの人
 申 10月7日までに電話またはメールで明石視覚障害者のためのスマホの会(TEL090-5078-3455・浦谷 info_kokoa@digital-society.org)へ。先着



ウィズあかしからのお知らせ

主・場・問 ウィズあかし(アスピア明石北館8階 TEL918-5603 FAX918-5618 問oubo@withakashi.jp)
 ▶パープルリボンキャンペーン
 ①大人に知ってほしいイマドキの性教育のおはなし
 時 11月10日午後2時～4時
 問 大石真那さん(NPO法人HIKIDASHI代表)による講演会。講演終了後は交流会を予定 定50人
 ②ボードゲームを通じて体験するこれからの性の学び方
 時 11月24日 ①午後1時30分～②午後3時～③午後4時30分～(各1時間)
 問 性に関する表現が一切出てこないボードゲーム体験 定各回5人
 いずれも 問 子どもと関わりのある大人
 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(件名にイベント名、氏名、電話番号、メールアドレス、②は希望時間を記入)で同施設へ。先着

神戸視力障害センター
オープンキャンパス

主・場・問 神戸視力障害センター(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 TEL923-4670 FAX928-4122 問opencampus-k@mhlw.go.jp)
 時 10月23日午後1時～
 問 あん摩師・はり師・きゅう師養成、自立訓練の体験・見学、学習手段の紹介など
 問 視覚障害のある人、視覚障害者の就労や自立訓練に関心のある人 定20人
 申 申込用紙(同センターホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ、メールで同センターへ。先着

スポーツ&アウトドア

中央体育会館・石ケ谷公園の催し

問 中央体育会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL936-6621 FAX936-6624)
 ①ハーブイベント「キッチンロープを作ろう!」
 時 10月26日午前10時～正午
 場 石ケ谷公園内 石ケ谷ハーブガーデンズ
 問 レモンガラスのロープに、ハーブやスパイスを飾り、カットして料理に使える壁飾りを作る。ハーブティーの試飲付き 定15人
 費 1人800円(保険料込み)
 ②秋期キッズ陸上教室
 時 10月27日、11月3日・10日・17日・24日(全5回) 初級クラス(10秒50～)=午前9時30分～10時30分 上級クラス(8秒00～)=午前10時30分～11時30分
 場 石ケ谷公園 野外活動広場
 問 正しい走り方をマスターし、今よりも早く走れるようになる
 問 小学生 定各30人
 費 2000円(全5回分・保険料込み)
 いずれも 申 10月15日(必着)までに、①窓口または電話、②窓口または170円往復はがき(教室名・希望クラス・住所・氏名とふりがな・生年月日・学年・電話番号・保護者名を記入)で同会館へ。①先着、②抽選



明石海浜公園
第4期スポーツ教室

| 教室名 | 対象・時間 |
|--|---|
| キッズダンス 11月5日～ 12月24日 火曜日(全8回) | [Aコース] 2歳～小学1年生 午後3時45分～4時45分 |
| | [Bコース] 小学2～6年生 午後5時～6時 |
| サッカー 11月6日～ 12月18日 水曜日(全7回) | [Aコース] 4歳～小学3年生 午後4時～5時 |
| | [Bコース] 小学生 午後4時50分～5時50分 |
| ヨガ 11月7日～ 12月26日 木曜日(全8回) | [Aコース] 18歳以上 午前10時～11時 |
| | [Bコース] 18歳以上 午前11時15分～ 午後0時15分 |

定 各20人
 費 キッズダンス、ヨガ=4800円、サッカー=4200円
 申 10月15日までに、170円往復はがき(教室名・コース名・住所・氏名とふりがな・生年月日・年齢・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で明石海浜公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。抽選