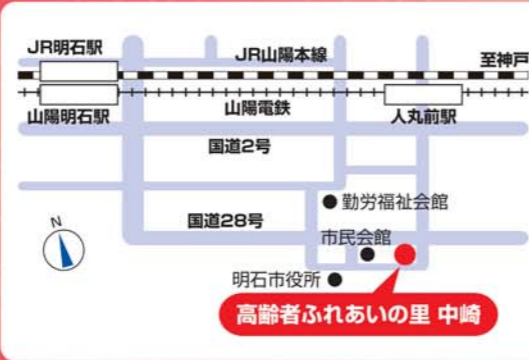


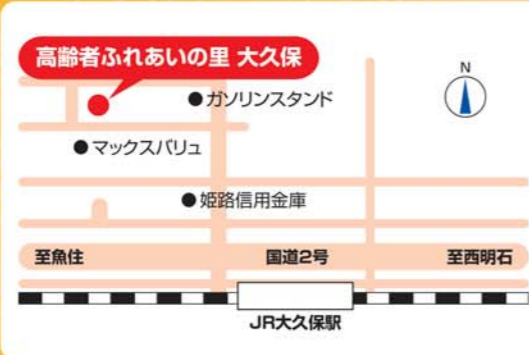
# 施設の場所の案内 ※4館すべて駐車場はありません！

## 中崎



- 最寄駅  
山陽電車・人丸前駅から南へ徒歩10分  
JR・明石駅より市役所行き バス5分、又は徒歩20分
- 問い合わせ  
TEL 078-913-6200
- 住所  
〒673-0883  
明石市中崎1-2-22

## 大久保



- 最寄駅  
JR大久保駅より北へ徒歩10分
- 問い合わせ  
TEL 078-936-5048
- 住所  
〒674-0051  
明石市大久保町大窪3423

## 魚住



- 最寄駅  
JR魚住駅より北へ徒歩10分
- 問い合わせ  
TEL 078-947-1202
- 住所  
〒674-0084  
明石市魚住町西岡367-4

## 二見



- 最寄駅  
山陽電車・西二見駅から東へ徒歩15分  
東二見駅より西へ徒歩20分
- 問い合わせ  
TEL 078-943-4001
- 住所  
〒674-0094  
明石市二見町西二見605-1

健康のために  
ふれあいの里に来ませんか！  
いろいろな体操ができます！



### 【体操の種類】

- 元気アップ体操(明石焼体操含む)
- ラジオ体操
- 脳活+身体整えヨガ体操
- バレエ体操
- 健康体操
- 健康体操(ヨガ)

### おすすめ体操!

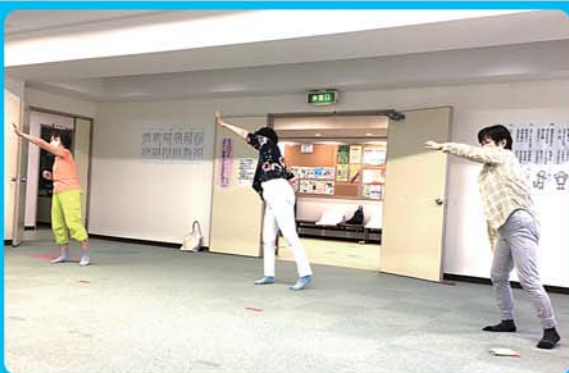
難易度：☆の数で表しており、☆1個が一番軽いです。

元氣アップ  
(明石焼体操含む) ☆



椅子に座ってできる体操です。メニューが多く、どなたでも参加できます。体調に合わせて無理なくできます。今から始めても遅くはないです！  
DVDを大型モニターで見ながら無理なくできます。4館で実施しています。  
実施時間：約45分です。

ラジオ体操 ☆



令和4年度から始めました。  
NHKテレビ体操のDVDを大型モニターで見ながら実施します。  
実施時間は、準備体操を入れて約12分です。  
4館で実施しています。



脳活+身体整え  
ヨガ体操 ☆☆



脳トレ要素とヨガ体操要素が含まれています。実施期間が限定された体操です。脳トレーニングで認知予防をしつつ、ストレッチ体操ができます！  
約1時間で不定期に4館で実施しています。



バレエ体操 ☆☆



クラシックバレエ経験者の作業療法士が考案した体操です！  
優雅な体操です！  
原則毎月第1木曜日、大久保で実施しています。



健康体操 ☆☆

ふれあいの里の定番の体操です。約45分。毎日4館で実施しています。

健康体操 (ヨガ) ☆☆☆

ヨガの要素を入れた健康体操です。約45分。毎週1回4館で実施しています。

※実施日・時間等の詳細は各館にお問い合わせ下さい。

あかし市民図書館・西部図書館で借りた本の返却サービスをしています。

開館時間内にご持参下さい。



### ご利用案内

ふれあいの里のご利用は、市内に住所のある60歳以上の方及びその介護者に限ります。

ご利用には65歳以上の方は『シニアいきいきパスポート』、60歳～64歳の方は利用者証が必要です。利用者証は、各館で発行しますので運転免許証・健康保険証等の身分証明書をご持参下さい。

開館時間は午前9時～午後4時(7月と8月は午後4時30分)となります。休館日は日曜日、年末年始となります。



### 施設案内

60歳以上の市民が健康増進、レクリエーション、教養の向上等を実施する場として、無料で利用できる施設です。  
市内に4ヶ所(中崎、大久保、魚住、二見)あります。



新型コロナウイルス感染防止のため、利用方法を変更しています。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。



#### ①入館時対応

- マスク着用をお願いします。
- 受付する前に手指消毒をしていただきます。その後、非接触型体温計で体温確認します。
- 受付で“いきいきパスポート”を提出して下さい。



#### ②館内での過ごし方

- “3密”を避ける状態でお過ごしください。
- 利用中はマスク着用をお願いします。
  - 提供するサービスは原則定員制とさせていただきます。  
・健康体操、ヨガ健康体操、囲碁・将棋、ヘルストロン。
  - サークル活動等は、“3密”を避けることができる団体に利用を限定させていただきます。

#### ③指定管理団体の対応

- 開館中は、換気及び消毒をこまめに実施致します。
- 利用者間での“3密”を避けるように“声掛け”をさせていただきます。
- “3密”を避けるため、利用を制限させていただく場合があります。



# 各館の1週間の予定です



## 中崎



健康体操



スカットボール



明石焼体操

	月	火	水	木	金	土
健康体操		体操	体操		体操	体操
9:30~10:20						
健康体操	ヨガ※	体操	体操	体操	体操	体操
10:30~11:20						
元気アップ体操・他	9:30~9:45 ラジオ体操			10:00~10:15 明石焼き体操	13:30~14:20 元気アップ体操	13:30~14:20 元気アップ体操
スカットボール		11:30~12:00	11:30~12:00			
健康相談				9:30~12:30 (月2回)		
ヘルストロン	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00	13:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

## 大久保



輪投げ



健康体操(ヨガ)



元気アップ体操

	月		火		水		木		金		土	
健康体操	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階	1階	2階
9:30~10:20	体操		ヨガ※		体操		体操		体操		体操	
10:30~11:20	体操	体操	ヨガ※	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
スカットボール	11:30~13:00										13:30~15:00	
元気アップ体操・他	13:30~14:15		13:30~14:15		13:30~14:15				13:30~13:45 ラジオ体操		13:30~13:45 ラジオ体操	
健康相談									9:00~12:00 (月4回)			
ヘルストロン	9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00	
囲碁・将棋	9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00		9:00~16:00	
輪投げ	13:30~15:00										11:30~13:00	

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

## 魚住



健康体操(ヨガ)



輪投げ



健康体操

	月	火	水	木	金	土
健康体操		体操		体操		体操
9:45~10:30						
健康体操	体操	体操	体操	ヨガ※	体操	体操
10:45~11:30						
スカットボール 輪投げ	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00
元気アップ体操・他	13:30~14:15		13:30~14:15		13:30~14:15	
健康相談			10:00~13:00 (月2回)			
マッサージ	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00	12:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操

## 二見



囲碁・将棋



元気アップ体操



健康体操(ヨガ)

	月	火	水	木	金	土
健康体操		体操	体操	体操	ヨガ※	体操
10:50~11:30						
スカットボール	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
元気アップ体操・他			10:15~10:30 リズム体操		10:15~10:30 明石焼体操	
					13:30~14:00 元気アップ体操	
健康相談			9:30~12:30 (月2回)			
ヘルストロン	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00
囲碁・将棋	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00	9:00~16:00

※インストラクターの指導によるヨガの要素をいれた体操