

障害者施設による物品販売(3月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	14
クッキー・お弁当	7.14.21.28
焼き菓子・チョコレート菓子	4.7.11.14. 18.21.25.28
お弁当など	4.11.18.25

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
障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

シニアパソコン初心者・初級教室

目・場市シルバー人材センター
時4月2日・9日・16日・23日・30日、5月7日・14日 いずれも午前10時~正午(全7回)
初初めてのパソコン、ワード・エクセルの基礎、インターネットに挑戦
※パソコン持参
対60歳以上
定10人
費7000円(教材費1300円別途要)
申3月8日まで同センター(TEL922-5000 FAX922-5040)で電話受け付け。(先着)

~健康維持につながるヘルスケアとは~
デジタルヘルスケア・センター講演会

目・場デジタルヘルスケア・センター(県立大学明石看護キャンパス内) TEL925-0860 FAX925-0858
時3月15日午後1時30分~5時
※オンライン(ZOOM)による配信あり
初デジタルデバイスを活用したヘルスケアのあり方やまちづくりにおける孤立化予防の講演会と同センターの事業内容の説明など
対どなたでも
定300人
申右記の専用フォームで申し込みはこちらから受け付け中

はじめての詩吟

時3月26日、4月23日、5月28日
いずれも午後2時~4時(全3回)
場せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
初詩吟の体験講座、喉を鍛えて誤嚥防止
定5人程度
費500円(教材費)
申3月18日までに電話で吟道撰稿流総本部(TEL090-3492-1838・藤原)へ。(先着) 詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

ポニーの乗馬体験&石ヶ谷ネイチャーゲーム

時3月24日午前10時~正午
※雨天中止
場石ヶ谷公園

初見る・聞く・匂う・触るなどの感覚を使った自然を学ぶネイチャーゲームと、馬についての勉強・ポニーのエサやり・乗馬体験
対4歳以上
※小学生以下は保護者同伴
定20人
費1人300円、親子500円(保険料含む)
申3月15日まで中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)



明石海浜公園・魚住北公園
スポーツ教室

①明石海浜公園 第1期スポーツ教室

教室名	対象・時間	費用
キッズダンス 4月2日~5月28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	4800円
	【Bコース】 小学生 午後5時~6時	
サッカー 4月3日~5月15日 水曜日(全7回)	【Aコース】 4歳~小学3年生 午後4時~5時	4200円
	【Bコース】 小学生 午後4時50分~5時50分	
ヨガ 4月4日~5月30日 木曜日(全8回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時~11時	4800円
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分~午後0時15分	

②魚住北公園 第1期テニス教室

期間/4月9日~5月31日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
【Aコース】対初級~初中級
【Bコース】対初中級~中級
【Cコース】対中級~中上級
費1万円
いずれも定①各20人 ②各15人
申3月15日までに、往復はがき(教室名・コース名(②は曜日も)・住所・氏名・ふりがな・年齢・生年月日・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) ※時間など詳しくはお問い合わせを

キッズスポーツ体験会

目(一社)Future for Kids(TEL070-8475-1422 未来フォーキッズ) 101@gmail.com・柏木)
時3月23日=午後1時20分~2時20分、2時40分~3時40分 3月29日=午前9時20分~10時20分、10時40分~11時40分
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
初スポーツと遊びを組み合わせ、リズム感や体幹、判断力を身につける
対3歳~小学4年生
※保護者同伴
申不要、直接会場へ



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・申3月4日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)

▶春の寄せ植え
時3月16日午後1時30分~3時30分
定20人 費2500円

▶ミニ盆栽をつくろう
時3月23日午後1時30分~3時30分
定20人 費1500円



▶フラワーアレンジメント(前期)
時4月6日、5月18日、6月1日、7月6日 いずれも午後1時30分~3時30分(全4回)
定36人 費9600円(全4回分)

明石公園の野草を押し花で楽しむ<春>

時3月24日午前10時~正午
対小学生以上 定20人 費500円
場・申3月1日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。(先着)

お馬さんの発酵堆肥「畑の恋人」配布

目・目(一財)明石乗馬協会(TEL935-8900 FAX935-8950)
時3月16日午前9時~9時15分
場同協会クラブハウス
初発酵済み堆肥「畑の恋人」を先着100人に配布(能登半島支援募金として1袋につき200円ご協力を)



新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種期間は3月31日までです。
対象者・接種可能場所・予約方法などは市ホームページをご参照ください。

12歳以上の初回接種(1・2回目)
日時/1回目=3月9日午前9時~2回目=3月30日午前9時~
場所/市民病院
予約/0120-712-160
(毎日/午前9時~午後5時)
※今年度に予定されている初回接種は、3月の接種が最後となります

市ワクチン専用ダイヤル

毎日/午前9時~午後5時
TEL 0120-712-160
FAX 0120-655-695



▶中央体育会館 第1期スポーツ教室受講生募集

教室名	開催日	時間	対象
卓球(火)	火曜日 4月2日~6月4日 のうち10回	9:30~11:30	18歳以上
B.Bフィットネス	火曜日 4月9日~6月18日 のうち10回	13:30~15:00	18歳以上
3B体操		10:00~11:00	0~3歳の子どもと保護者
フットサル	火曜日 4月9日~6月11日 のうち10回	15:45~16:45	5・6歳(H30.4.2~R1.4.1生まれ)の子どもの部
		16:45~17:45	小学1~3年生の部
		17:45~18:45	小学4~6年生の部
自力整体	水曜日 4月3日~6月12日 のうち10回	10:00~11:00	18歳以上
卓球(水)		13:30~15:30	18歳以上
スポーツウエルネス吹矢	水曜日 4月3日~6月5日 のうち10回	13:30~15:00	どなたでも
わくわくスポーツ	水曜日 4月10日~6月19日 のうち10回	16:15~17:15	小学1~3年生
バドミントン(初級)	木曜日 4月4日~6月20日 のうち10回	9:30~11:30	18歳以上
バドミントン		13:15~15:15	18歳以上
姿勢改善	木曜日 4月4日~6月6日 のうち10回	10:00~11:00	18歳以上
ヨガ		14:00~15:00	18歳以上
キッズダンス	木曜日 4月4日~6月13日 のうち10回	18:15~19:15	小学6年生まで
大人のフットサル	金曜日 4月5日~6月14日 のうち10回	19:00~20:45	40歳以上の男性
バレーボール	土曜日 4月6日~6月15日 のうち8回	9:30~11:30	18歳以上

申3月15日(必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号と、子どもの教室は生年月日・保護者名、フットサルは希望の部を記入)で、同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL936-6621 FAX936-6624)へ。(抽選) ※18歳以上の教室は高校生不可。定員、参加料は同会館へお問い合わせを