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	13
クッキー・お弁当	6.13.27
焼き菓子・チョコレート菓子	3.6.10.13 17.24.27.31
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	3.10.17.24.31
お寿司	13.27

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

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294　FAX945-0295)窓口または電話で3月5日午前9時から受け付け。先着

①エンジョイプラス
「笑顔で楽しく盆踊り♪」
時4月4日午後2時～3時
内盆踊り
対30歳以上　定40人

②健康講座「骨美人のコツ」
時4月10日　A=午前10時～11時、B=午後2時～3時
内骨粗しょう症マネージャーによる講話
対30歳以上　定各回30人

③ヘルシープラス
「笑いと元気はミニトランポリンで!」
時4月17日午後2時～3時
内トランポ・ロビックス(初心者向け)
対30歳以上　定30人
費150円

④ボランティア体験教室
「かわいい♡巳のマスコット作り♪」
時4月25日午後2時～3時
内布おもちゃづくり
定15人　費300円

糖尿病教室

時3月14日午後1時30分～3時(午後1時～受け付け)
場市民病院 2階講義室
内運動療法
申不要、直接会場へ
問市民病院薬剤課(TEL912-2323 FAX914-8374)

親子手作り味噌体験教室 ～お味噌作りからの食育～

時4月3日午前10時～11時30分
場サンライフ明石
内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)、3460円(容器持参)　※事前払い
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
申同施設(TEL923-0770 FAX922-5336)窓口または電話で受け付け。先着

食カレッジ・あかしセミナー　国産の「大豆・塩・麹」を使って手作り味噌を作ろう

主食カレッジ・あかし
時3月28日　①午前11時～午後0時30分 ②午後1時30分～3時
場ウィズあかし(アスピア明石北館8階)
対市内在住の中学生以上
定各回8人
費各回1500円(材料費)
※作った味噌約2㎏は持ち帰り
申3月7日(必着)までに、はがき、ファクシミリ、メール(希望時間・氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、市民相談室消費生活係(〒673-0886　東仲ノ町6-1　TEL918-5634　FAX918-5616　syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。抽選
※はがき1枚で1人まで受け付け

シニアパソコン 初心者・初級教室

主・場市シルバー人材センター
時4月1日～5月27日の毎週火曜日午前10時～正午(全7回)

内初めてのパソコン、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(OSはWindows)
対市内在住の60歳以上　定10人
費8000円(受講料など)
申3月10日までに電話またはファクシミリ(氏名・電話番号を記入)で同センター(TEL922-5000　FAX922-5040)へ。先着

要約筆記者養成講座(パソコンコース)

時4月25日～12月19日の毎週金曜日午後1時30分～4時30分(全32回)
場総合福祉センター
対次の①～③すべてに該当する人
①18歳以上で、全日程の8割以上出席でき、全国統一要約筆記者認定試験に合格後、明石市登録要約筆記者として活動できる人　②ノートパソコン(OSはWindows10以上、Mac不可)を持参でき、基本的な操作ができる人　③タッチタイピング速度が、ひらがなで1分間に70文字以上入力できる人(4月11日にタイピング技術確認あり)
定15人
費4000円(テキスト代)予定
申3月24日(必着)までに専用フォームまたは郵送、ファクシミリ、メール(氏名とふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号・FAX番号・受講の動機・テキスト購入希望の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686　市役所内　TEL918-1344　FAX918-5134　syogai_haken01@city.akashi.lg.jp)へ
詳しくはこちらから

女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」

時4月19日午後2時～4時
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内テーマ「もやもやを言葉にしませんか」
対女性　定10人程度
申3月5日午前9時～4月15日午後5時に、同施設(TEL918-5611 FAX918-5618　oubo@withakashi.jp)窓口または電話、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)で受け付け。先着　※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・定員5人)

創業期のおなやみ解決ワークショップ

主・問産業振興財団(TEL918-0331　FAX918-0332)
時3月15日午前10時～午後0時30分
場明石商工会議所
内起業するなら知っておきたい法律・契約、起業後の資金調達など
講師／松浦睦子(まつうらむつこ)さん(中小企業診断士)、井上安恵(いのうえやすえ)さん(司法書士)、津田知明(つだともあき)さん(日本政策金融公庫)
対起業準備中の人、事業を見直したい人など
定12人
詳しくはこちらから
申3月11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

スポーツ&アウトドア

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15日～6月17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2～6年生 午後5時～6時	
サッカー 4月16日～6月4日 水曜日 (全8回)	【Aコース】 4歳～小学3年生 午後4時～5時	4800円
	【Bコース】 小学生 午後4時50分～5時50分	
ヨガ 4月24日～6月12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8日～5月30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・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で魚住北公園(〒674-0072　魚住町長坂寺1242-7　TEL・FAX947-4050)へ。抽選　※時間など詳しくはお問い合わせを

ポニーの乗馬体験& 石ケ谷ネイチャーゲーム

時3月22日
午前10時～正午
※雨天中止
場石ケ谷公園
内見る・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500円、親子800円(保険料込み)
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

園芸

花と緑の学習園(上ケ池公園内)の園芸講習会

場・問同学習園(TEL924-6111　FAX924-6121)
▶ミニ盆栽をつくろう
時3月22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5日、5月10日、6月7日、7月5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)
いずれも申3月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着

親子で楽しむ植物の魅力

時3月20日午後1時30分～3時30分
内園芸療法のお話とワークショップ
定20人
費1000円
場・申3月1日午前9時～7日午後5時に、花と緑のまちづくりセンター(明石公園内　TEL918-2405　FAX919-5186)ホームページの専用フォームで受け付け。抽選
申し込みはこちらから