

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時3月30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
時第1・第3日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

令和7年度
ふるさとの歴史講座 明石校

現代生活の源流をテーマに身近な歴史や文化を学びませんか。

目(公財)兵庫県芸術文化協会
日程と内容

日程	内容
① 4/22	城下町を巡るー「姫路城下図」を中心にー
② 5/27	姫路城築城と船場川の改修
③ 6/17	地獄絵の絵解きーあの世の話ー
④ 7/29	うらばん 孟蘭盆の歴史と風習(続)
⑤ 9/2	中世の雨乞いー風流踊りー
⑥ 10/21	西国巡礼の信仰ー観音と念仏ー
⑦ 11/18	伊勢神宮とおかげ祭り
⑧ 12/16	播磨国一宮の式年大祭ー三つ山祭ー
⑨ 1/20	山の祭りー近江・比良山の信仰ー
⑩ 2/17	暮らしの一年ー淡路島ー

いずれも火曜日午後2時～3時30分
場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
講師/小栗栖健治さん(播磨学研究所所長)
定60人
費1万8000円(年間)
※同協会友の会会員は1万4000円
申4月11日まで同協会(TEL 321-2002 FAX 321-2139)で電話受け付け中。(先着)

手話を学んでみませんか
手話奉仕員養成講座

時昼の部=5月14日～来年3月4日
毎週水曜日午前10時～正午、夜の部=5月17日～来年3月21日
毎週土曜日午後7時～9時
(いずれも全40回)
場ウィズあかし(アスパア明石北館)
対市内在住または在学・在勤で手話を学ぶのが初めての高校生以上
※講座修了後に手話サークルなどでボランティア活動ができる人
定各30人
費3300円(テキスト代)
申4月9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(希望コース・氏名とふりがな・郵便番号・住所・年齢・電話番号・FAX番号・受講の動機・テキスト購入の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686 市役所内 TEL 918-1344 FAX 918-5134 〆syogai_ 詳しくは haken01@city.akashi. 〆lg.jp)へ。(抽選)



ふれあいの里の催し

①ふれあいの里中崎
(中崎1-2-22 TEL・FAX 913-6200)
▶シナプソロジーで脳を活性化
時4月18日午後2時30分～3時30分
内シナプソロジーをとり入れた運動
対60歳以上の市民
定20人
▶簡単フレイルチェックで自分の弱点チェック!
時4月22日午後1時30分～2時30分
内フレイルに関する講話と簡易チェック
対65歳以上の市民
定15人
②ふれあいの里大久保
(大久保町大窪3423 TEL・FAX 936-5048)
▶頭と体を使った運動!ラダーに挑戦!
時4月17日午後1時30分～2時30分
内脳トレ運動、ラダー(地面に置くトレーニング用はしご)を使った認知症予防体操
対60歳以上の市民
定30人
いずれも申3月20日午前9時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)で各施設へ。(先着)

文化博物館 春季特別展 いわさきちひろxplaplaX あれこれいのち

子どもたちや野の草花を描いた、いわさきちひろの絵にアートユニットplaplaXの作品を交え、「野」で道草するように楽しむ展覧会です。
期間/4月3日～5月18日
午前9時30分～午後6時30分
(入館は午後6時まで)
観覧料/大人1000円、大高生700円
▶関連イベント(要観覧料)
▶講演会
「あれ・これ・いのち:水辺と野」
時4月12日午後1時30分～3時
講師/鷺谷いづみさん(東京大学名誉教授)
定80人
▶ワークショップ「絵の具であそぼ」
時4月26日午後1時30分～3時
定20人
いずれも申3月15日午前10時から同館ホームページの専用フォームで受け付け。(先着) ※ウェブ申し込みが難しい人は電話でお問い合わせを。手話通訳・要約筆記を希望する人は各開催日の14日前までに連絡を同館(TEL 918-5400 FAX 918-5409) ※3月22日～4月2日は市内各所をめぐるラリーイベント「明石のまちでちひろの作品にふれよう」を開催。詳しくは同館ホームページで 〆詳しくはこちらから 〆確認を



スポーツ&アウトドア

中央体育会館
4～6月スポーツ開放

当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
バレーボール	毎週水曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (4/16は夜の部のみ)
バドミントン(ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (4/24は午前の部のみ)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (4/11・25、5/16、6/13・20・27は休み)
コアトレ(ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)	毎週金曜日 10:00～11:00 (4/25は休み)
バスケットボール	毎週金曜日 19:00～20:30

費1人1回300円
持ち物/室内シューズ・運動できる服装
申不要、直接会場へ
場・同会館
(TEL 936-6621 FAX 936-6624)

明石海浜公園
第1期 健康運動教室

骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。
時4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日 いずれも午前10時～11時(全6回)
対18歳以上(高校生不可)
定20人
費3000円(全6回分)
場・申3月30日まで同公園屋内競技場(TEL 943-0873 FAX 942-8650)
窓口または電話で受け付け。(先着)

こども水泳教室

時4月19日、5月17日・31日、6月7日・21日、7月5日 いずれも午後2時～3時
場総合福祉センター
対市内に住む障害者手帳・療育手帳を持つ幼児・小学生で期間中を通して参加できる人 ※身長140センチ以下または一人で入水できない子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません
定16人(家族・介助者を含む)
申3月19日～25日の午前9時～午後5時30分に同センター(TEL 918-5660 FAX 918-5661 〆soufuku@akashi-shakyo.or.jp) 〆窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の程度・家族の入水の有無を記入)で受け付け。(抽選)



スリーエックススリー
3×3コートで遊ぼう
in 石ケ谷公園

移動式バスケットボールコートで3×3のゲームなどを楽しみませんか。
時3月29日午前10時～午後5時
場石ケ谷公園 メインエントランス
内3×3ミニゲーム、フリースローゲーム、ワンポイントレッスン、キッチンカー・クラフトの店など
申不要、直接会場へ
場中央体育会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)
※明石市・神戸市西区の女子中学バスケットボール大会を同時開催



園芸

菊花栽培教室「懸崖菊・梵天菊」

日程と内容

	日程	内容
①	4/12 13:00～14:30	植え替えと育て方①
②	5/10 15:00～16:30	植え替えと育て方②
③	7/5 15:00～16:30	夏場の管理① 定植後の手入れ①
④	8/2 15:00～16:30	夏場の管理② 定植後の手入れ②

時いずれも土曜日(全4回)
場市菊花栽培場(明石公園内)
定20人
費2400円(全4回分、懸崖菊:菊苗3本と駄温鉢5号1鉢(初回)・梵天菊:菊苗3本とプラスチック5号2鉢(2回目)・用土・テキスト代込み)
※初回到全額支払い
申3月19日午前9時から花と緑の学習園(TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。(先着)

家庭菜園で夏野菜づくり

場・園花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL 918-2405 FAX 919-5186)
時4月4日
午後1時30分～3時30分
定20人
費100円
申3月15日午前9時からホームページの専用フォームで受け付け。(先着)



申し込みはこちらから