

障害者施設による物品販売(4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
焼き菓子・チョコレート菓子	3.7.10.14 21.24.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	7.14.21.28
お寿司	3.17

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・ボッチャなど

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 4月8日・22日 いずれも午前10時30分～11時30分
内 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 4月7日・21日 いずれも午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
③NightボッチャDay(水6はどうでしょう)
時 4月16日午後6時～8時
内 楽しくボッチャで交流
④日曜ボッチャDay
時 4月27日午前10時～午後4時
内 1日中ボッチャで楽しもう!
⑤ストレッチ教室 + α
時 4月19日午前10時30分～11時30分
内 健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動
⑥いきいき筋筋教室 New!
時 4月5日午前9時30分～10時30分
内 スクエアステップと貯筋運動
いずれも 内 どちらでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

手話通訳者養成講座(通訳I)

時 6月6日～来年3月6日 毎週金曜日 午後7時～9時(全36回)
場 ウィズあかし(アスパシア明石北館)
対 次の①②を満たす人
①県内の手話サークルなどで活動している人 ②手話奉仕員養成講座(基礎課程)を修了した人(または同程度の技術・知識を有する人)で講座受講後、手話通訳活動を目指す人
定 20人(事前に手話技術確認あり)
費 5060円(テキスト代)
申 5月6日(必着)までに、申込フォーム・ファクシミリ・メール・郵送(氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号・所属サークル名・奉仕員養成講座修了年月・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 TEL918-1344 FAX918-5134 syogai_haken01@city.akashi.lg.jp)へ。
詳しくはこちらから

食育&健康づくり ボランティア養成講座

望ましい食生活や健康づくりを学び、市民ボランティアとして活動しませんか。
時 5月23日・30日・6月6日・13日・20日・7月4日・11日・18または25日・8月8日・22日・9月5日
いずれも午後1時30分～3時45分
※別途活動体験あり
場 あかし保健所ほか
対 おおむね30～70歳
定 30人
費 2000円(テキスト・実習材料費)
申 5月9日までに市ホームページの申込フォームまたは電話・ファクシミリ・メール(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440 kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。先着
詳しくはこちらから



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 5月10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 ③5月11日午後1時30分～4時40分(全3回)
場 ウィズあかし(アスパシア明石北館)
内 ①介護制度と仕事 ②適切なケア・介護技術 ③認知症とコミュニケーション・看取りのケアなど ※1回のみの参加も可。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
対 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 5月6日まで県介護福祉士会(TEL242-7011 FAX242-7033)申込フォームで受け付け中。申し込みはこちらから



市民救命士講習

場・問 防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)
▶市民救命士講習I
時 5月11日午前9時30分～午後0時30分
内 心肺蘇生法、AEDの実技など 定 15人
▶市民救命士講習Ⅲ
時 5月25日午前9時30分～午後0時30分
内 主に小児・乳児・新生児を対象とした心肺蘇生法、AEDの実技など
定 12人 いずれも 対 市内在住・在勤・在学の中学生以上
申 4月1日午前9時から同センターホームページの申込フォームで受け付け。先着 ※講習修了者には修了証を交付
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 5月17日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
内 テーマ「すきな時間の過ごし方」
対 女性
定 10人程度
申 4月5日午前9時～5月13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)で受け付け。先着



スポーツ&アウトドア

明石海浜公園の催し

場・問 同公園屋内競技場(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)
▶わんぱくキッズスポーツ教室
小学校の体育授業の内容を参考に球技や体操などさまざまな運動に取り組み、苦手の種目を克服できるよう手助けをします。
時 5月～来年3月の月1回(7・8月は休み、全9回) いずれも午前10時～11時10分
対 小学3・4年生 定 30人
費 1回700円(毎回当日支払い)
申 4月1日～15日(必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・生年月日・保護者名・小学校名・学年・電話番号を記入)で同公園屋内競技場事務所へ。抽選
▶第1期かるがもクラブ
リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど親子で一緒に運動をします。
時 5月7日・14日・21日・28日・6月4日・11日 いずれも水曜日午前10時45分～11時30分(全6回)
対 2～4歳の子どもと保護者
定 10組
費 3000円
申 4月1日～15日まで、同公園屋内競技場事務所窓口または電話で受け付け。先着

石ケ谷公園 春の野草めぐり &壁掛けドライフラワー作り

時 4月13日午後1時30分～3時30分
場 石ケ谷公園梅園
内 公園を散策しながら、スズメノヤリなどの春の野草を観察し、公園内の野草で壁掛けドライフラワーを作ります。
持ち物／帽子、水筒、虫眼鏡(あれば)、持ち帰り用袋 動きやすい服装
定 20人
費 300円
申 当日までに、中央体育会館事務所(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。先着

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時 第1・3日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

シニア健康ボウリング教室

場・問 兵庫コミュニティライフ推進委員会
時 5月12日・19日・26日・6月2日・9日・16日 いずれも午前10時～正午(全6回)
場 スーパーボウル二見(二見町西二見89-1)
対 市内在住の60歳以上
定 30人
費 350円(貸靴料)
申 5月6日までにスーパーボウル二見(TEL944-2111 TEL080-9060-2111 FAX944-2409)で電話受け付け。先着



園芸

花と緑の学習園 (上ヶ池公園内)の催し

場・問 同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)
▶春の山野草展出品作品募集
4月26日・27日に開催する同展の作品を募集。
内 寄せ植えの部、単鉢の部の2部門
申 詳しくは4月16日までに同学習園にお問い合わせ
▶園芸講習会
「夏野菜づくり(苗付き)初級編」
時 5月3日午後1時30分～3時30分
定 36人
費 600円
申 4月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着



花と緑のまちづくりセンター (明石公園内)の催し

場・問 同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)
▶明石公園春の自然観察
時 4月20日午前10時～正午
定 20人
費 100円
▶KIDS春の花壇教室
時 4月27日午後1時30分～3時30分
※雨天時は4月29日に順延
定 20人
費 100円
いずれも 申 4月1日午前9時～7日午後5時に同センターホームページの申込フォームで受け付け。申し込みはこちらから
抽選

