

のぶくんのおまつり玉手箱

主・NPO法人明石おやこ劇場
時6月14日午後2時～3時
(午後1時30分開場)
場 勤労福祉会館
内 北から南まで日本のお祭りを舞踊
と唄と語りでお届け
対 どなたでも
定 100人
費 1人1500円(3歳以上)
申 右記QRの専用フォー
ムで受け付け中。**先着**
同 勤 労 福 祉 会 館 (TEL
918-5422 FAX 918-
5423 火曜日休館)

申し込みは
こちらから

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)
▶楽しく運動！トリコロキューブ
時6月16日午後1時30分～2時30分
内 柔らかなサイコロを得点マットに
投げるトリコロキューブを体験
対 市民
定 20人
②ふれあいの里大久保
(大久保町大窪3423
TEL・FAX 936-5048)
▶いきいき100歳体操
時6月20日午前10時30
分～11時20分
内 介護予防に役立つ「ソフト筋トレ」
を楽しく行う体操
対 60歳以上の市民
定 40人
③ふれあいの里二見
(二見町西二見605-1
TEL・FAX 943-4001)
▶明石発祥！ACEボールで心身の
健康づくり！
時6月15日午前10時～11時30分
内 転がしたボールにリングを投げる
「ACEボール」で楽しく健康づくり
対 60歳以上の市民
定 20人
いずれも申5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**

にこにこ粋・生き健康教室 脳トレで、いきいき体操

時6月17日午後2時～3時30分
場 総合福祉センター
内 講師による体操指導、運動とバイ
タル測定(血圧・脈拍)
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、
または60歳以上
定 30人
申5月19日～30日の午前9時～
午後5時30分に窓口または電話、
ファクシミリ、メール(教室名・郵便番
号・住所・氏名・年齢・電話番号・障害
者手帳の有無を記入)で同センター
(TEL 918-5660 FAX 918-5661
soufuku@akashi-shakyo.
or.jp)へ。**先着**

親子のための保護者サポート事業 「イライラしない子育て講座」

時①6月7日 ②6月28日
いずれも午前10時～11時30分
場 あかしこども広場(パピオスあかし
5階)
内 ①親の期待・子どもを上手くほめ
るコツ ②子どもの「キラリ」を磨く
コツ
対 3歳程度～小学生の子どもの保護
者
定 各30人
申①6月1日、②6月23日までに子育て
応援ほほえみ隊
(TEL・FAX 947-8884)
電話または専用フォー
ムで受け付け。**先着** ※託
児あり(要予約・先着順)

詳しくは
こちらから

明石医療センター 市民公開講座 睡眠時無呼吸症候群セミナー

時5月31日午後1時～2時30分
(午後0時30分開場)
場 市民会館 中ホール
内 講演「日常に潜む睡眠時無呼吸症
候群」、健康いきいき体操
定 400人
申 不要、直接会場へ
同 帝人ヘルスケア(株)神戸営業所
(TEL 271-0202 FAX 271-0205)
※詳しくは明石医療センターホーム
ページで確認を

ウィズあかしからのお知らせ

主・同 施設(アスパア明石北館
TEL 918-5603 FAX 918-5618
oubo@withakashi.jp)
①避難訓練コンサート
「もしもコンサート中に…」
時6月15日午後1時30分～4時
場 子午線ホール(アスパア明石北館
9階)
内 もしも大規模施設内にいるときに
災害が起こったら…を想定した避難
体験(訓練)、防災ミニ講座、コンサー
ト鑑賞
コンサート演奏／明石フィルハーモ
ニー・ジュニア・オーケストラ
対 どなたでも
定 100人程度
申5月20日午前9時から専用フォー
ムまたは窓口、電話、ファ
クシミリ、メール(イベント
名・氏名・年代・電話番号・
メールアドレス・参加人数
を記入)で同施設へ。**先着**
②Like Cafe ～つむぎ～
カフェのような雰囲気、自分の「好
き」を共有できるみんなの居場所です。
時 毎月第2土曜日＝午後3時～5時、
毎月第3金曜日＝午後6時～7時30分
場 ウィズあかし(アスパア明石北館7・
8階)
費 ドリンク代100円
(おやつ代)
申 不要、直接会場へ

申し込みは
こちらから

詳しくは
こちらから

シニア向け手話講座

時7月5日～9月13日 毎週土曜日
午前10時～正午(全10回)
場 ウィズあかし(アスパア明石北館)
対 おおむね60歳以上の市内在住、
または在勤で、手話を学ぶことが初
めての人
定 20人
費 880円(テキスト代)
申5月29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・メールアドレス
・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
syogai_haken01@
city.akashi.lg.jp)へ。
抽選

詳しくは
こちらから

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷自然体験教室 梅実摘み取り体験イベント

時6月14日 ①午後1時30分～2時
30分 ②午後3時～4時
※小雨決行、雨天の場合は6月15日
に延期
場 石ヶ谷公園梅園
内 梅実を摘んで、公園で用意したビ
ニール袋(1人1袋)に詰めてお持ち
帰り
対 高校生以上
定 各回100人
費 1人500円(保険料・袋代込み)
※軍手・長袖着用
申5月31日(必着)までに、往復はが
きの往信裏面に「梅実摘み取り体
験参加希望」・参加希望者全員の住
所・氏名とふりがな・年齢・電話番
号を記入し、中央体育会館(〒674-
0053 大久保町松陰1126-47
TEL 936-6621 FAX 936-6624)
へ。**抽選** ※時間の希望不可。1枚の
はがきで2人まで。消えるペン不可

魚住北公園 第2期テニス教室

期間／6月17日～10月10日毎週
火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
【Aコース】 初級～初中級
【Bコース】 初中級～中級
【Cコース】 中級～中上級
いずれも対18歳以上
定 各15人
費 1万円
申5月31日(必着)までに、往復はが
きの往信裏面に教室名・曜日とコー
ス名・住所・氏名・ふりがな・年齢・
電話番号を記入し、同公園事務所
(〒674-0072 魚住町
長坂寺1242-7
TEL・FAX 947-4050)へ。
抽選

詳しくは
こちらから



明石公園 さわやか早朝太極拳の集い

主・同 市太極拳協会
(TEL・FAX 922-6414・起塚)
時5月25日～8月3日の毎週日曜日
午前7時～8時(6月15日除く・全10
回) ※雨天中止
場 明石公園 東芝生広場
内 太極拳、練功十八法
(中国の健康体操)
対 どなたでも
申 不要、直接会場へ


少年自然の家の催し

①たこフェスティバル
時7月19日
午前10時～
午後4時
定 20人
費 3500円
②ネイチャーキッズ
～海を満喫しよう♪～

時7月26日
午前10時～
午後4時
定 25人
費 2500円
いずれも対市内在住の小学生
申①7月3日、②7月10
日の午後1時まで同施設
(TEL 947-6181 FAX
948-5046)ホームペー
ジで受け付け中。**抽選**

詳しくは
こちらから

園芸

園芸講習会 「アジサイの育て方」

場・同 花と緑の学習園(上ヶ池公園内
TEL 924-6111 FAX 924-6121)
時6月14日午後1時30分～3時30分
定 36人
費 100円
申5月18日午前9時から同学習園で
電話受け付け。**先着**



植物の病気・害虫防除法

場・同 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6月7日午後1時30分～3時30分
定 20人
費 100円
申5月15日午前9時から
同センターホームページ
の専用フォームで受け付
け。**先着**

申し込みは
こちらから