

ふれあいの里の催し

①ふれあいの里魚住
(魚住町西岡367-4
TEL・FAX 947-1202)

▶頭と身体を同時に使う
デュアルタスク運動

時7月17日午後2時～3時
内課題をしながら運動!2つのことを
同時に行って脳を活性化させる

定20人

▶明石発祥!
ACEボールで健康づくり!

時7月19日午後1時30分～2時30分
内誰でも簡単に楽しく取り組める
ACEボール体験

定20人

②ふれあいの里大久保

(大久保町大窪3423

TEL・FAX 936-5048)

筋肉を減らさない生活の工夫!

～フレイル予防の視点から～

時7月29日午後1時30分～2時30分
内筋肉の減少を防ぐ方法を学ぶ

定30人

いずれも対60歳以上の市民

申6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



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
(TEL 945-0294 FAX 945-0295)
窓口または電話で受け付け中。①は
6月20日午前9時から受け付け。先着

①さざなみコンサート

時7月20日
午前11時～(約1時間)

内「プルメリアフラスカール」によるフ
ラダンス

定90人

②ふれあいカルチャー教室

▶ニュースポーツ「カーリンコン」

時7月6日午後2時～3時

定15人

▶「ヘルシーな和風おやつ
～白玉入りみつ豆を作ろう!～」

時7月13日午後1時30分～3時30分
内調理実習と食事

定6組

費1人300円

いずれも対障害者手帳をお持ちの人
※付き添い可

③すくすく計測

時7月10日午前10時～11時45分
(予約優先)

内身長・体重測定、育児や離乳食に
関する相談など

対未就学児と保護者

④JOYくらぶ

時7月20日午後2時～3時

内パナクレイ(とうもろこし素材の
粘土)で夏の作品づくり♪

対知的に障害のある人

※付き添い可

定15人

費1人300円



Go!Go!あかしっ子 学びの広場

主・場サンライフ明石
(TEL 923-0770 FAX 922-5336)

▶こども体験教室

時7月21日午前9時30分～

※各講座の詳細はお問い合わせを

内容	定員
アイシングクッキー体験	20人
アーティフィシャルフラワーで バッグまたはコルクボード作り	20人
えいごであそぼう! ～はじめての英語レッスン～	20人
おもしろ科学体験(ソーラーカー またはオルゴール工作)	30人
こども将棋入門講座	10人
紙工作 ジャンピングアニマルを 作ろう!	20人
世界に1つだけの時計作り	20人
チョークアート教室	10人
夏だよ!粘土で アイスデザートを作ろう!	10人
みんなで踊ろう!キッズダンス	30人
ロボットプログラミング教室	16組

対小学生以上(未就学児可・保護者
同伴の教室あり)

費各教室100円～1200円

※事前入金制(材料費・保険料込み)

▶ワークショップ・フリーマーケット・
ゲームコーナー(参加自由)

内パン・コーヒーなどの販売、反射神
経テスト、骨密度測定など

対どなたでも

費ゲーム1回100円

(講座参加者1回無料)

申6月19日午前10時から

同施設窓口または電話

で受け付け。先着



詳しくは
こちらから

暮らしを“共につくる”という選択 ～これからの家事と家族の話～

時7月5日午後1時30分～3時30分
場ウィズあかし(アスパア明石北館
8階) ※オンラインあり

内暮らしをラクに楽しくするための
家事シェアについて学ぶセミナーと
交流会

講師ノ三木智有さん(家事シェア研
究家)

対どなたでも

定会場=50人程度、オンライン=定
員なし

申6月30日までに、市ホームペー
ジの専用フォームまたは電話、ファクシ
ミリ、メール(氏名・電話番号・メール
アドレスを記入)であかし女性応援

ねっと事務局(インクルーシブ推進課
TEL 918-6037 FAX 918-5617

☒j-ouen-net@city.akashi.lg.jp)

へ。先着 ※手話通訳・要

約筆記、子どもの一時預

かりあり(6月25日まで

に申し込み)



詳しくは
こちらから

起業家トークライブ&交流会

問産業振興財団(TEL 918-0331
FAX 918-0332)

時6月28日午前10時～午後0時30分

場明石商工会議所

内起業家による体験談、交流会

対起業を目指す人、起業した人など
定30人

申6月23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



申し込みは
こちらから

スポーツ&アウトドア

明石インクルーシブビーチ in大蔵海岸



障害のある人の海水
浴体験会。海に入らな
くても大丈夫、ビーチ
マットで波打ち際まで
行ってみましょう。

時7月26日午前10時～午後3時

※雨天決行・荒天中止

場大蔵海岸海水浴場

対障害のある人と家族

定8組程度

申6月30日までに専用フォーム

または電話、ファクシ

ミリ(氏名・電話番号を記

入)でインクルーシブ

推進課(TEL 918-6037

FAX 918-5617)へ。抽選



申し込みは
こちらから

明石海浜公園 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スポー
ツに取り組みます。

時9月～来年3月の毎月第1日曜日
(全7回) いずれも午前10時～11
時10分

対小学3・4年生

定20人

費1回700円(毎回当日支払い)

場・申同公園屋内競技場事務所

(TEL 943-0873 FAX 942-8650)

窓口または電話で

受け付け。先着



中央体育会館 7～9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 (7/23は休み)
バドミントン	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (8/21は休み、9/4は夜 の部のみ) ※ラケットとシャトル持参
卓球	毎週金曜日 9:30～11:30 (7/11、8/22、9/5は 休み) ※ラケットとピン球持参
コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 (7/11は休み) ラジオ体操＋サーキット トレーニングなど
バスケット ボール	毎週金曜日 19:00～20:30 (7/4・11・18は休み) ※ゴールは一般の高さ

費1人1回300円

持ち物/室内シューズ・運動のでき
る服装

申不要、直接会場へ

場・問同会館

(TEL 936-6621 FAX 936-6624)

にこにこプール開放

主・場・問総合福祉センター

(TEL 918-5660 FAX 918-5661

☒soufuku@akashi-shakyo.
or.jp)

時7月12日 ①午後1時～2時20分
②午後2時30分～3時50分

対市内在住の障害者手帳・療育手帳
を持つ幼児、小・中・高校生と家族(身
長140センチ以下の子どもは必ず保
護者も入水。オムツ着用者は利用で
きません)

定各回15人(家族・介助者を含む、
1家族6人まで)

申6月16日～27日午前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・希望時間・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、同セン

ターへ。先着

あかし 防犯情報

図総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140)
明石警察署(TEL 922-0110)

ひょうご防犯ネット^{プラス}のダウンロードを!

ダウンロードは
こちらから▶



警察が防犯情報などをメールで配信し
ている「ひょうご防犯ネット」がアプリに
なってリニューアルしました。不審者情報
や交通事故など、さまざまな情報をアプリ
内の地図上でリアルタイムで確認すること
ができます。

※今までどおりメールで情報を受け取ることもできます

そのほかにも…

防犯ブザー
機能

性犯罪
対策機能

防犯
パトロール
機能

