

40代から始めるフィットネス ～おなか周りをスッキリさせましょう～

時9月20日・27日、12月20日
いずれも午前9時30分～午後0時30分(全3回)
場あかし保健所1階 多目的ホール(大久保町ゆりのき通1-4-7)
内体組成や腹囲・血圧の測定、エクササイズ、スマートウオッチで運動量チェックなど(スマートウオッチの貸し出しあり)
対おおむね40～50歳の3回とも参加できる市民で、初めて参加する人
定20人
申9月5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(講座名・氏名・年齢・電話番号を記入)で、健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440 ⑤kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)



詳しくはこちらから



ウィズあかしからのお知らせ

主・間同施設(アスパシア明石北館7・8階 TEL①③918-5611 ②918-5603 FAX918-5618 ⑤oubo@withakashi.jp)
①女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」
時9月20日午後2時～4時
内テーマ「不安なとき、どうしていますか」
対女性
定10人程度
②保育と働き方とお金のはなし
時10月17日午前10時～正午
内子育て中の働き方や税金などをテーマにした講座と保育についての講話
講師／高見香織さん(社会保険労務士)
対どなたでも
定40人
③「わたしが好きになれないわたし」について、語りませんか
時10月11日、11月8日、12月6日・20日 いずれも土曜日午前10時～11時30分(全4回)
内同じ悩みを持つ女性同士でテーマについて語り合う
対4回とも参加できる女性
定8人程度
※いずれも6か月～就学前の子どもの一時保育あり(①②は開催日の1週間前、③は9月30日午後5時までに要予約・保険料1人100円)
申①は9月17日まで、②③は8月19日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名にイベント名・氏名・住所・年代・電話番号・メールアドレス、一時保育の希望の有無(希望の場合は名前と年齢)を記入)で同施設へ。①②(先着)、③(抽選)(開催日の1週間前までに結果を通知)

点訳ボランティア養成講座

主市社会福祉協議会
時10月2日～11月20日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全8回)
場総合福祉センター
内点字の基礎知識を学ぶ
対市内在住・在勤で講座修了後にボランティア活動ができる人
定15人
費770円(テキスト代)
申9月19日まで同協議会地域支援課(TEL924-9106 FAX924-9109)で電話受け付け。(先着)

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10月7日～11月18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はウィンドウズ)
対市内在住の60歳以上
定10人
費8000円(受講料など)
申9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)

スポーツ&アウトドア

石ケ谷自然体験教室 竹で水でっぼうを作ろう!

時9月13日午後1時30分～2時30分
場石ケ谷公園 石ケ谷自然工房
内竹をのこぎりでカットし、水でっぼうを作る。完成後は的当てゲームも
対4歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定15人
費500円
申8月31日までに窓口または電話で中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)へ。(先着)

石ケ谷公園バーベキュー 許可エリアの利用について

利用可能期間／10月31日までの土・日曜日、祝日 午前10時～午後4時 ※必要な用具、材料などはすべて利用者で用意
申利用月の前月5日から利用日前日までに窓口または電話で中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)へ。(先着)



詳しくはこちらから



明石海浜公園 第2期健康運動教室

時9月22日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日
いずれも午前10時～11時(全6回)
場明石海浜公園 屋内競技場
内骨盤の動きや体幹を意識した運動
対18歳以上
定20人
費3000円
申8月31日までに窓口または電話で同公園屋内競技場(TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(先着)

親子で火おこし体験



主・場・間少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)
時10月25日 午前の部＝午前10時～午後0時30分、午後の部＝午後1時30分～4時
対市内在住の小学生と家族
定各回10組
費1家族3000円(3人分)
※4人以上の場合は要追加料金
申10月9日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。(抽選)



申し込みはこちらから

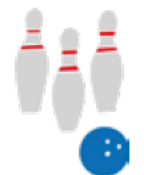
第78回 市民バレーボール大会

主市体育協会・市バレーボール協会
時・内8月31日＝家庭婦人の部、9月7日＝一般の部 いずれも午前9時～
場中央体育会館
対市内在住・在勤者
費1チーム5000円
申8月25日(必着)までにはがき(チーム名・代表者名・住所・電話番号を記入)で、家庭婦人の部は山根(〒674-0092 二見町東二見686-109 TEL090-1599-4107 FAX943-7980)、一般の部は小村(〒674-0067 大久保町大久保町683-5-3階 明石ガス桝内 TEL090-3706-6574 FAX936-2274)へ



市スポーツボウリング教室

主兵庫コミュニティライフ推進委員会
時9月4日・11日・18日・25日、10月2日・9日 いずれも木曜日午後7時～8時30分(全6回)
場スーパーボウル二見(二見町西二見89-7)
対市内在住の30～50代で初めて参加する人
定30人
費350円(貸靴料)
申9月1日までに電話で同施設(TEL944-2111 FAX944-2409)午前10時～午後8時)へ。(先着)



あかしユニバーサルスポーツ 体験会

時9月20日午後1時～3時
場総合福祉センター
内モルック、車いすバスケ、ボッチャ、卓球バレーなどを自由に体験
対市内在住で障害のある人(一般の人でも可)
定100人程度
申8月20日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ・メール(住所・氏名・年齢・電話番号・障害の内容を記入)で、同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ⑤soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内) の園芸講習会

場・申8月20日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)
▶草木染「スカーフを染めよう」
時9月6日 午後1時30分～3時30分
定20人
費2000円
▶秋野菜づくり 初級編
時9月13日午後1時30分～3時30分
定36人
費600円(苗付き)
▶多肉植物の寄せ植え
時9月20日午後1時30分～3時30分
定20人
費2500円



家庭菜園で秋冬野菜づくり

場・間花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL918-2405 FAX919-5186)
時9月7日午後1時30分～3時30分
定20人
費100円
申8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



献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー
時8月19日 午前10時10分～11時45分、午後1時～4時

