

障害者施設による物品販売(9月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	18
クッキー・お弁当	4.11.18.25
焼菓子・ チョコレート菓子	1.4.8.11 18.25.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	1.8.22.29
お寿司	4.25

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

明石医療センター 市民健康講座 知っておきたい嚥下障害と誤嚥予防

主・問 明石医療センター地域医療
連携科(TEL936-1101 FAX936-
7456)

時 9月18日午後2時～3時30分
(午後1時30分～受け付け)

場 市医師会館

内 講演「実は意外と難しい“食べる”・
“飲み込む”～嚥下障害と向き合う
～」ほか

対 どなたでも

定 100人

申 不要、直接会場へ

※ 詳しくは同センター
ホームページで確認を



ホームページは
こちらから

明石市民フォーラム「目指せ!健康長寿 Part2～しっかり噛めていますか?～」

主・問 市医師会(TEL920-8739
FAX938-0898)

時 9月27日午後2時～4時30分

場 市民会館中ホール

定 450人

申 9月9日(必着)までに、下記の申込
フォームまたは、はがき、ファクシミリ
(住所・氏名とふりがな・電話番号を
記入)で、同会「第27回明石市民
フォーラム」係(〒674-0063 大久
保町八木743-33)へ。〔先着〕

(申し込み締め切り後、
入場整理券を送付)
※手話通訳あり



申し込みは
こちらから

健康の維持・増進のための 健康大学講座

主・問 市医師会(TEL920-8739
FAX938-0898)

時 9月30日～11月4日の毎週火曜
日 いずれも午後2時～3時30分
(全6回)

場 市医師会館

対 18歳以上

定 100人

費 4000円

申 9月9日(必着)までに、はがき(郵
便番号・住所・氏名とふりがな・年齢・
電話番号を記入)で同会「令和7年度
健康大学講座」係(〒674-0063 大
久保町八木743-33)へ。〔先着〕 ※受
講可否は、応募者全員にはがきで
通知

講演会「家族の絆」が心を強くする! 苦境に負けない～My sweet home～

主 市薬剤師会

時 10月23日午後2時～3時30分

場 子午線ホール(アスパア明石北館
9階)

内 木山裕策さん(歌手)による講演会

対 市内在住の人 定270人

申 10月1日(必着)までに、同会ホー
ムページの申込フォームまたは、は
がき・ファクシミリ(住所・氏名・電話番
号・参加人数(5人まで)を記入)で、
同会(〒674-0063 大久保町八木743-33
TEL939-8931

FAX934-9011)へ。〔先着〕

ホームページは
こちらから



ホームページは
こちらから

自立就職支援セミナー 自信がうまれる自己理解セミナー

時 9月25日午後2時～4時

場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

内 自分の強みをみつけ、一步を踏み
出すためのヒントを探す

対 市内在住で現在仕事をしていない
人 定20人

申 電話またはファクシミリ、メール
(氏名・年齢・住所・電話番号・個別相
談の希望の有無を記入)であかし若
者サポートステーション(TEL915-
0677 FAX915-0678

✉wakamono@sust-
harima.org)で受け付
け中。〔先着〕



詳しくは
こちらから

フランス料理教室 「プロから学ぶ!料理のコツ」

主 市消費者協会

時 9月24日午前10時30分～午後
1時

場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

内 チキン料理・スープ・ジュレづくり

講師/松下平さん(ビストロ・
ラ・グラーズオーナーシェフ)

対 市内在住の人 定10人

費 1000円(材料費)

申 9月10日(必着)までに、はがき
またはファクシミリ、メール(氏名・
ふりがな・郵便番号・住所・電話番
号を記入)で市民相談室消費生
活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1
TEL918-5634 FAX918-5616

✉syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。〔抽選〕



認知症講座 2回シリーズ ～気づき・対応・支援～

主 チーム友愛

時 ①9月19日 ②10月3日 いず
れも午後2時～3時30分 ※1回の
参加も可

場 ウィズあかし(アスパア明石北館
8階)

内 長年地域で寄り添い支援をしてき
た講師や制度の専門家から学ぶ

講師/松本茂子さん(西明石サポー
ティングファミリー代表)ほか

対 どなたでも 定70人

申 9月5日までに電話で同団体
(TEL964-5315、090-2060-
4681・コミニケ田中 田中
630@gmail.com)へ。〔先着〕

糖尿病教室

時 9月12日午後1時30分～2時30分
(受け付け午後1時～)

場 市民病院 2階講義室

内 糖尿病性神経障害のお話、フット
ケアのやり方

申 不要、直接会場へ

問 市民病院薬剤課(TEL912-2323

FAX914-8374)



スポーツ&アウトドア

中央体育会館(石ケ谷公園) からのお知らせ

場・問 中央体育会館(TEL936-6621
FAX936-6624)

▶秋の野草めぐり&
押し花アート作り

時 9月21日午前10時～正午

場 石ケ谷公園

内 公園を散策しながらイヌクグを中
心に野草を観察し、公園内の野草で
押し花アートを作る

定20人 費300円

▶秋のハーブアレンジメント

時 9月27日午後1時30分～3時30分

場 石ケ谷公園 石ケ谷ハーブガー
デンズ

内 秋のハーブを使ったアレンジメン
トづくり ※ハーブティーの試飲付き

定15人 費800円

いずれも申9月2日～16日まで同会館
(TEL936-6621 FAX936-6624)

窓口または電話で受け付け。〔先着〕



明石海浜公園 かるがもクラブ(第2期)

時 10月8日・15日・22日・29日、
11月5日・12日 いずれも水曜日
午前10時45分～11時30分(全6回)

内 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

対 2～4歳の子どもと保護者

定10組 費3000円(全6回分)

場・申 9月2日～15日まで同公園
屋内競技場(TEL943-0873 FAX
942-8650)窓口または電話で受け
付け。〔先着〕

にこにこスポーツ交流事業 ～太極拳～

時 10月10日～来年3月6日の金曜
日 いずれも午後2時～3時30分
(月1～2回・全9回)

場 総合福祉センター

対 市内在住で全回参加
可能な障害者手帳を持つ
18歳以上または60歳以上

定30人

申 9月10日～25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・住所・氏
名・年齢・電話番号・障害の有無を記
入)で、同センター(TEL918-5660
FAX918-5661 ✉soufuku@
akashi-shakyo.or.jp)へ。〔先着〕



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時 9月7日 午前9時～午後0時30
分、午後1時45分～3時

親子で運動遊び(ミニ運動会)

時 10月4日午後1時45分～3時40分

場 あかし保健所1階多目的ホール

内 玉入れ、綱引き、親子リレーなど
※種目は変更する場合あり

対 市内在住の5歳～小学3年生の子
どもと保護者 定20組

申 9月15日まで、下記の申込フォー
ムで受け付け。〔抽選〕 ※結果は当否
にかかわらず郵送

問 スポーツ振興担当

(TEL918-5624

FAX918-5194)



申し込みは
こちらから

親子で体力測定会



スポーツ庁の新体力テストに
基づいた項目の体力測定を行います。

時 10月13日午前10時～正午

場 勤労福祉会館体育室

対 小学生と保護者 定160人

申 9月21日まで、下記の申込フォー
ムで受け付け。〔抽選〕 ※結果は当否
にかかわらず郵送

問 スポーツ振興担当

(TEL918-5624

FAX918-5194)



申し込みは
こちらから

明石レクリエーション協会 の催し

時 10月12日・26日、11月9日・23日
いずれも午前10時～午後2時

場 あかし村キャンプ場(神戸市西区
岩岡町)

内 石窯ピザをつくろう、など

対 市内在住の小学生と保護者

定各回30人

費各回1人1000円(未就学児無料)

申 明石レクリエーショ
ン協会(✉camp@
akashirec.sakura.
ne.jp) ※詳しくはホー
ムページで確認を



詳しくは
こちらから



園 芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の 園芸講習会

場・問 同学習園(TEL924-6111
FAX924-6121)

▶アロマを日常にとりいれよう!Ⅱ
～感染対策アロマジェル&自然香水～

時 9月27日午後1時30分～3時30分
定16人 費2100円

▶フラワーアレンジメント(後期)

時 10月4日、12月6日、来年2月7
日、3月7日 いずれも土曜日午後1
時30分～3時30分(全4回)

定36人 費9600円(全4回分)

いずれも申9月4日午前9時から同学
習園で電話受け付け。〔先着〕