

ふれあいの里の催し

- ①ふれあいの里二見
(二見町西二見605-1
TEL・FAX 943-4001)
▶知って得する血圧コントロールの極意
時10月16日午後1時30分～2時30分
内保健師による血圧に関する講話と運動
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10月17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行う体操
定40人程度
- ③ふれあいの里魚住
(魚住町西岡367-4
TEL・FAX 947-1202)
▶筋肉を減らさない日常生活の工夫
時10月30日午後1時30分～2時30分
内筋肉減少を防ぐ方法を学びます
定20人
いずれも対60歳以上の市民
申9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)



ゼロから始めるクラウドファンディング実践講座

- 主・同産業振興財団
(TEL 918-0331 FAX 918-0332)
時9月25日午後1時～2時、午後7時～8時 ※いずれも同じ内容で、オンライン(Zoom)開催
内クラウドファンディングの基礎や実践的なノウハウを学ぶ
講師／内藤敏さん(「現場イズム」代表・中小企業診断士)
対起業・新事業を検討中の人など
定各回30人
申9月22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)



ふれあいプラザあかし西の催し

- 場・申・同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9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10月12日午前11時～(約1時間)
内「Twinkle Jazz Orchestra」によるジャズ演奏
定100人
- ②ボランティア体験教室「手話 de コミュニケーション～簡単手話講座～」
時10月16日午後2時～3時
定15人



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10月11日、18日、来年1月17日
いずれも午後1時30分～午後4時30分(全3回)
場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内体組成や腹囲・血圧の測定、エクササイズ、スマートウォッチで運動量チェックなど(スマートウォ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15人程度
申9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(講座名・氏名・年齢・電話番号を記入)で、健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440
✉kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)



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メイク・ヘアスタイル・所作と笑顔を学ぼう!
時11月15日午後2時～4時
場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
講師／資生堂ジャパン(株)、シバニ化粧品
対自分に自信を持ちたい求職中の人
定20人
申10月28日午後5時までに窓口または電話、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、受講理由、一時保育の希望の有無を記入)で同施設へ。(抽選)
※6か月～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・定員あり・保険料100円)
- ②Like Cafe ～つむぎ～
カフェのような雰囲気、自分の「好き」を共有しませんか。
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(おやつ代含む)
申不要、直接会場へ



県民公開講座「膝関節疾患に関する予防と最先端治療」

- 膝関節疾患に関する予防や治療について、医師・理学療法士・薬剤師がわかりやすくお伝えします。
主・同県立リハビリテーション中央病院(TEL 927-2727 FAX 925-9203
✉rihakoza@hwc.or.jp)
時9月28日午後2時～4時30分(午後1時30分開場)
場子午線ホール(アスパア明石北館9階)
定293人
申9月24日までに電話またはファクシミリ、メール(住所・氏名・電話番号・参加人数を記入)で同病院管理課へ。(先着)

ストーマケアについての講演会&懇談会

- 主(公社)日本オストミー協会兵庫県支部(TEL・FAX 371-1830)
時10月26日午後1時30分～4時30分(午後1時から受け付け)
場サンライフ明石
講師／橋本円さん(加古川中央市民病院 皮膚・排泄ケア認定看護師)
申不要、直接会場へ

スポーツ&アウトドア

石ケ谷の秋と遊ぼう! とことんネイチャーゲーム

- 時10月12日午前9時30分～11時30分 ※集合は午前9時20分
集合場所／中央体育会館前
内見たり、触れたり、感覚を使って、自然と人とのふれあいをゲームで楽しく学ぶ
対4歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定20組
費1人200円(保険料込み)
申9月30日までに、同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)
※雨天時の開催の有無は同会館へお問い合わせを



第5回 明石海浜公園グラウンド・ゴルフ大会

- 時10月14日午前10時～(午前9時30分～受け付け)
場同公園 子ども広場
内1コース8ホールを3ラウンド行い順位を決定(全員に参加賞、上位には賞品あり)
対18歳以上 定40人
費500円(当日支払い)
申9月30日までに窓口または電話で同公園屋内競技場事務所(TEL 943-0873 FAX 942-8650)へ。(先着)

キッズ・サッカーフェス in 明石2025

- 主・同(一社)明石サッカー協会
(TEL 090-8752-5987・溝口
✉kjms-510910@mua.biglobe.ne.jp)
時10月26日午前10時～正午 ※小雨決行
場県フットボールセンター明石グラウンド(二見町南二見3)
内親子でボール遊びやゲームなど
対5～6歳の未就学児と保護者
定250人
申9月16日～23日に同協会ホームページの専用フォームで受け付け。
(先着) ※詳しくは同協会ホームページを確認を



少年自然の家の催し

- ①はじめてのおとなのSUP&SUP ヨガ体験
時10月16日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
対市内在住の18歳以上
定5人
費1人4000円
- ②ネイチャーキッズ ～たまねぎ染めとパングラタン作りに挑戦!～
時11月8日午前10時～午後4時
対市内在住の小学生
定25人
費2500円
いずれも申少年自然の家(TEL 947-6181 FAX 948-5046)の①電話で10月9日まで、②ホームページで10月23日まで受け付け。
①先着 ②抽選



園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

- 場・同同センター
(TEL 918-2405 FAX 919-5186)
- ①リユース寄せ植え
時10月3日午後1時30分～3時30分
- ②はじめてのリユース寄せ植え
時10月5日午後1時30分～3時30分
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
いずれも費1500円 定20人
申9月15日午前9時から(②は21日午後5時までに)同センターホームページの専用フォームで受け付け
①先着 ②抽選



あかし 交通安全フェスタ

交通安全教室やこども免許証作り体験、県警音楽隊の演奏など、楽しいブースがいっぱい! 遊びや体験を通して、交通安全について考えてみませんか。

主市交通安全推進協議会
時9月20日
午前10時30分～午後2時
場あかし市民広場

申不要、直接会場へ

同交通安全課
(TEL 918-5036 FAX 918-5110)

※手話通訳・要約筆記あり

▶東京2025デフリンピック関連イベントも同時開催

