



情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み
費用(記載のないものは無料) (先着)先着順 (抽選)応募多数時抽選
お問い合わせ(電話で記載のない市外局番は078)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
12月	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
1月	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	



お知らせ

「兵庫旅するキッカケ文庫」 in 明石公園



明石本のまち大使の上田 岳弘さんや、明石えほん大使のたなか

しんさんなど、兵庫ゆかりの著名人の「転機となった本」が並ぶブックバスが明石公園にやってきます。アウトドアとモノづくりのイベント「Bright Stone Works」も同時開催。

時12月13日・14日 いずれも午前10時～午後4時 ※雨天中止

場明石公園 西芝生広場付近

申不要、直接会場へ

問県企画部計画課

(TEL362-4373

FAX362-3950)



詳しくはこちらから

勤労クリスマスコンサート 2025



主・場勤労福祉会館

時12月21日午後1時～2時45分(午後0時30分開場)

出演ノライリッシュオカリナ連盟・あかしDEきゅん吹

定100人

申12月5日から同会館(TEL918-5422 FAX918-5423 火曜日休館)窓口または電話で受け付け。(先着)

第23回ここカフェ(認知症カフェ)

主・場明石こころのホスピタル(藤江1315 TEL923-0877

FAX923-8262)

時12月21日午後2時～3時

内認知症の人への対応VR講義、認知症に関する相談、骨密度測定など
対どなたでも

定20人

申12月19日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

あかしに集まれ! みんな本気フェスタ2025

主明石障がい者地域生活ケアネットワーク(通称135Eネット)

時12月21日午前10時～午後3時

場あかし市民広場

内ステージパフォーマンス、障害のある人の世界を体験できるブースなど ※手話通訳・要約筆記あり

申不要、直接会場へ

問135Eネット事務局 時のわらし(TEL・FAX918-8500)

NHK「きょうの料理」トークショー 明石の名産を使った美味しい料理

主・場明石ケーブルテレビ(TEL0120-135-084 FAX914-0077)

時2月1日午後2時～3時

場あかし保健所

内明石の食材を使用したレシピの実演を交えたトークショー

出演ノきじまりゅうたさん(料理研究家)、後藤繁榮さん(元NHKアナウンサー)

定150人

申12月20日(必着)までに、同テレビホームページの専用フォームまたは電話、はがき(代表者名・住所・電話番号・メールアドレス・希望人数(最大2人)を記入)で、同テレビ(〒673-0892 本町

2-1-1)へ。(抽選)

※詳細は同テレビホームページで確認を



申し込みはこちらから

明石銀座商店街振興組合 年末感謝企画 第5回 銀ぶらフェスタ

時12月6日・7日 いずれも午前10時～午後4時

場明石銀座商店街内 受付

内無料大抽選会、着ぐるみパレード

※12月6日～31日にAIフォトコンテストを開催

申不要、直接会場へ

問同組合

(TEL912-3600

FAX913-2529・植田)



詳しくはこちらから



教室・講座

エクササイズで健康度アップ教室 あかし健康ソムリエプロジェクト

主あかし健康ソムリエ会

▶SP21林

時12月10日 場林会館(林コミセン)

▶SP21人丸

時12月17日 場人丸小コミセン

▶SP21大久保

時12月17日

場あかし保健所1階多目的ホール

▶SP21二見

時12月17日 場二見北小コミセン
いずれも時間ノ午前10時～11時30分(午前9時45分～受け付け)

内健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など

対どなたでも

持ち物ノ上靴(大久保は不要)、飲み物

申不要、直接会場へ

※公共交通機関で来場を

問健康推進課

(TEL918-5657 FAX918-5440)

総合福祉センター新館の教室

場・場総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)

①子どものゆっくり運動教室

時12月6日午前11時～正午

内運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ

②いきいき貯筋教室

時12月6日午前9時30分～10時30分

内スクエアステップと貯筋運動

③健康体操とACEボール教室

時12月9日・23日 いずれも午前10時30分～11時30分

いずれも対①小学生以下

②③どなたでも

申不要、直接会場へ ※上靴持参

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(TEL945-0294 FAX945-0295)

窓口または電話で12月5日午前9時から受け付け。(先着)

①ヘルシープラス

「卓球(基礎編)～フォアとバック～」

時1月23日午前10時～11時

対30歳以上の卓球初級者

定20人

費100円

②ボランティア体験教室「筋力チェックでフレイルに備えましょう!」

時1月29日午後2時～3時

内フレイルサポーター体験

定15人

③健康レストラン「腸を整えると良い事いっぱい!はじめてよう腸活!」

時1月30日正午～午後1時30分

内食事と講話

対20歳以上

定24人

費900円程度



明石医療センター 市民健康講座 ～知っておきたい人生会議・ACPの話～

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

時12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「自分と大切な人のために今できること」、「これからの過ごし方、過ごす場所の選択肢を知る」

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



詳しくはこちらから

ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)

①親子ダンス♪

時1月18日午前10時～11時

内リズム遊び、ダンス、パラバルーンを使って体を動かす

定15組

②ロコモ体操で転倒予防

～健康寿命を延ばしましょう～

時1月15日、2月12日、3月12日

いずれも午後1時30分～2時30分

内立つ・歩く機能の低下を予防する筋トレ・バランス運動

定20人

▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)

③「練功18法」教室

時1月20日、2月10日、3月10日

いずれも午後1時30分～2時30分

内簡単ストレッチと呼吸体操

定40人

▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)

④姿勢矯正ヨガ

時1月15日、2月19日、3月19日

いずれも午後1時30分～2時30分

内ヨガの動きを取り入れた体操

定20人

いずれも対①小学生と保護者(きょうだいの参加可) ②～④60歳以上の市民で3回とも参加できる人

申12月5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)

市産業振興財団の催し

主・問産業振興財団

(TEL918-0331 FAX918-0332)

①起業家トークライブ
セミナー&交流会

時12月9日午後1時30

分～4時30分

場あかし市民図書館

内Notionワークショップ実践編、交流会

対起業を目指す人、起業した人など

定12人

②創業期の課題解決ワークショップ

時12月13日午前10時～正午

場明石商工会議所

内セミナー「知っておきたい税金の知識と数字を経営につなげる考え方」

対起業準備中の人、起業した人

定20人

申①12月4日、②12月9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)



詳しくはこちらから



詳しくはこちらから