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)
※3月1日は休館
①パラスポーツで健康なこころとからだづくり！
時3月18日午後1時30分～3時
内誰でも取り組めるパラスポーツ(モルック・ボッチャなど)を体験する
定20人
▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423　TEL・FAX936-5048)
②使って貯める筋肉貯筋でいきいきライフ
時3月19日午後1時30分～2時30分
内高齢者に適した筋トレの実践
定40人
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4　TEL・FAX947-1202)
③自分の体力を知って、効果的な運動を！
時3月10日午後1時30分～2時30分
内年齢に応じた体力測定を実施
定20人
いずれも対60歳以上の市民
申2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(TEL945-0294　FAX945-0295)
窓口または電話で受け付け中
※①は2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3月15日午前11時～(約1時間)
内「こころのひとみあかし」によるトーンチャイム演奏&手話コーラス
定100人
②ふれあいカルチャー教室
▶ニュースポーツ
「スポーツ吹き矢体験」

時3月8日午後2時～3時
▶音楽療法「好きな歌を歌って聴いて元気になろう！」
時3月15日午後2時～3時
いずれも対障害者手帳をお持ちの人
※付き添い可　定15人
③JOYくらぶ
時3月29日午後2時～3時
内トランポリン、ボール体操
対知的障害のある人　※付き添い可
定15人

水中リズム運動

時3月5日午後3時～4時
場総合福祉センター温水プール
対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上　定15人
申2月16日午前9時から窓口または電話、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

総合福祉センター新館からのお知らせ

場・問総合福祉センター新館(TEL927-1125　FAX927-1126)
▶体力測定会
時3月14日午前10時～午後0時30分
内握力・長座体前屈ほか3種目・カウンセリング　※上履き持参
対どなたでも
定25人
申2月16日～3月2日午前9時～午後4時に、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)で同センターへ。先着
▶教室 ボッチャなど
①Nightボッチャ(ナイト)Day(デイ)
時2月18日午後6時～8時
②ストレッチ教室＋(プラスアルファ)α
時2月21日午前10時30分～11時30分
内健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動
③日曜ボッチャDay(デイ)
時2月22日午前10時～午後4時
④サウンドテーブルテニスDay(デイ)
時3月2日・16日午後1時～3時
内球の音を頼りに競技する卓球
いずれも対どなたでも
申不要、直接会場へ　※上履き持参

翻訳・通訳ボランティアブラッシュアップ語学講座(英語)

問文化国際創生財団(TEL918-5085　FAX918-5121)
時4月8日・15日・22日、5月13日・20日・27日、6月3日・10日・17日・24日　いずれも水曜日午前10時～11時30分(全10回)
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内ネイティブ講師による全編英語の英語力向上のための語学講座
対同財団にボランティア登録している人、または登録できる人で、英語での日常会話ができる人(インターネットでのやりとり必須)
定20人
費5000円(全10回分)
申3月10日まで専用フォームで受け付け中。抽選
申し込みはこちらから

起業家トークライブセミナー&交流会

問産業振興財団(TEL918-0331　FAX918-0332)
時3月10日午後1時30分～4時
場あかし市民図書館
内起業家が持つべき「強みの使い方」と「成果パターン」、交流会
対起業を目指す人、起業した人など
定16人
申3月3日まで専用フォームで受け付け中。先着
申し込みはこちらから

ウィズあかしからのお知らせ

主・場・問同施設(アスピア明石北館7階　TEL918-5603　FAX918-5618　✉oubo@withakashi.jp)
①本をとおして自分と向き合う時間
時3月7日午後2時～3時30分
内「好きな作家にまつわる本」を持ち寄っておしゃべりしませんか
定10人程度
申不要、直接会場へ
②コラージュで楽しむ自己表現
時3月18日午後2時～4時30分
対18歳以上
定8人程度
申窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域・一時保育の希望の有無を記入)で同施設へ。専用フォームからも申し込み可。先着
費500円(材料費)
※①②6か月～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)
③Akashi(アカシ) Book(ブック) Connect(コネクト)
～本とひとが出会う、いちにち。～
時3月22日午後1時～4時
場ウィズあかし フリースペース(アスピア明石北館8階)
内本の交換会や本を通じて楽しめるコンテンツなど
申不要、直接会場へ
詳しくはこちらから

シニアパソコン初心者・初級教室

主・場シルバー人材センター
時4月7日～5月26日の毎週火曜日(5月5日は除く)　いずれも午前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(Windows(ウインドウズ))
対市内在住の60歳以上
定10人
費8000円(受講料)
申3月10日まで電話・ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同センター(TEL922-5000　FAX922-5040)へ。先着

やってみよう！詩吟 戦国時代にタイムスリップ

時3月11日午前10時～正午
場せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
内大河ドラマ「豊臣兄弟！」に関連ある詩で詩吟を体験
定5人程度
費はじめての人のみ500円(教材費)
申3月2日までに、電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で吟道摂楠流総本部(TEL090-3492-1838・藤原(ふじわら)　FAX935-1334)へ。先着
詳しくはこちらから

わかって安心！あなたの相続・空き家の活用術

主・問NPO法人相続・空き家相談所(TEL962-6668　✉nqk44337@nifty.com)
時3月15日午後1時30分～(午後1時～受け付け)
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内・定相続、空き家対策セミナー＝60人、個別相談会＝20組
申セミナーは不要、直接会場へ。相談会は平日午前10時～同団体で電話受け付け。先着

スポーツ&アウトドア

ラグビーチーム コベルコ神戸スティーラーズ 公式試合 兵庫県民応援デー

NTTジャパンラグビーリーグワン、横浜キヤノンイーグルス戦の試合を観戦しませんか。
時3月20日午後2時30分～
場神戸総合運動公園ユニバー記念競技場(神戸市須磨区)
対県内在住　定6000人
費150円(システム手数料などは別途必要)
申3月8日まで専用フォームで受け付け中。抽選
問県スポーツ振興課(TEL362-9439　FAX362-4022)
詳しくはこちらから

園　芸

花と緑の学習園(上ケ池公園内)の催し

主・場・問同学習園(TEL924-6111　FAX924-6121)
▶明石ラン展
時2月21日・22日　いずれも午前9時30分～午後4時30分(22日は午後3時30分まで)
▶園芸講習会「春の寄せ植え～プランツギャザリング～」
時3月14日午後1時30分～3時30分
定20人　費2600円
申2月18日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

主・場・問同センター(TEL918-2405　FAX919-5186)
▶スプリングフラワーボール
時3月1日午後1時30分～3時30分
費3800円
▶さくらの苔玉づくり
時3月8日午後1時30分～3時30分
費2500円
いずれも対小学生以上(小学生は保護者同伴)　定20人
申2月15日午前9時～21日午後5時に同センターホームページの専用フォームで受け付け。抽選
詳しくはこちらから