

障害者施設による物品販売(4月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	2.9.16.23
焼き菓子・ チョコレート菓子	2.6.9.13.16 20.23.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	6.13.20.27
お弁当	2.9.16.23

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
障害福祉課(TEL)918-1344
FAX)918-5244) ※レジ袋持参

総合福祉センター新館の教室
健康体操・ポッチャなど

場・間総合福祉センター新館
(TEL)927-1125 FAX)927-1126)
①子どものゆっくり運動教室
時4月4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4月4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4月14日・28日 いずれも午前
10時30分～11時30分
内体操指導と明石発祥のニュース
ポーツ
④NightポッチャDay
(水6 どうでしょう)
時4月15日午後6時～8時
内楽しくポッチャで交流
いずれも対①小学生以下
②～④どなたでも
申不要、直接会場へ ※上靴持参



ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22
TEL・FAX)913-6200)
「健康寿命を支える食生活
～フレイル予防の食事～」
時4月14日午後1時30分～2時30分
内管理栄養士による食事の話
対60歳以上の市民 定20人
▶ふれあいの里大久保(大久保町大
窪3423 TEL・FAX)936-5048)
「パラスポーツで健康なところと
からだづくり」
時4月23日午後1時30分～3時
内誰でも簡単に取り組めるパラス
ポーツ(卓球バレー・ポッチャ・モルツ
クなど)を体験
対60歳以上の市民 定30人
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡
367-4 TEL・FAX)947-1202)
「簡単フレイルチェックで自分の
弱点チェック!」
時4月20日午後1時30分～3時
内フレイルに関する講話と簡易
チェックで自分の弱点を知る
対65歳以上の市民 定15人
いずれも申4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。
宛 ※各施設駐車場はありません

女性のためのおしゃべり会
「ミモザの会」

時5月16日午後2時～4時
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内テーマ「頑張りすぎて
いませんか」について語
り合う
対女性
定10人程度
申4月7日午前9時～5月12日午
後5時に同施設(TEL)918-5611
FAX)918-5618 宛oubo@
withakashi.jp)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・一時保育の有
無を記入)で受け付け。宛
※6か月～就学前の子どもの一時保
育あり(5月9日までに要予約・保険料
100円・定員5人)



オレンジサポーター養成講座
オンライン(ZOOM)開催

認知症を正しく理解
し、認知症の人や家
族を見守るオレンジサ
ポーターになるための
講座です。
時4月27日午前10時～11時30分
対市内在住・在勤の人
申4月22日までに電話またはファク
シミリ、メール(講座名・開催日・住所・
氏名・年齢・電話番号・メールアドレス
を記入)で高齢者総合支援室高年
福祉係(TEL)918-5288 FAX)918-
5106 宛kourei-fukushi@city.
akashi.lg.jp)へ。



講演会
「災害時の食と栄養の基礎知識」

主・間明石公衆衛生協会
(TEL)918-5414 FAX)918-5440)
時5月14日午後3時15分～4時45分
(午後2時45分～受け付け)
場あかし保健所 2階
講師/伊藤智さん(神戸学院大学
栄養学部講師)
定40人
申5月8日までに専用フォームまたは
電話、ファクシミリ(住所・
氏名・電話番号を記入)で
同協会へ。宛
※公共交通機関で来場を
申し込みは
こちらから



スポーツ&アウトドア

明石海浜公園の催し

場・間同公園屋内競技場
(〒674-0093 二見町南二見8-1
TEL)943-0873 FAX)942-8650)
▶第1回 春季グラウンドゴルフ大会
時4月21日午前10時～正午(午前9
時30分～受け付け)
場同公園 子ども広場
内3ラウンドの個人戦(全員に参加
賞、3位までに賞品あり)
対18歳以上
定40人
費500円(当日支払い)



▶第1期かるがもクラブ

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親子で一
緒に運動をします。
時5月13日・20日・27日、6月3日・10
日・17日 いずれも水曜日午前10
時45分～11時30分(全6回)
対2～4歳の子どもと保護者
定10組
費3000円
いずれも申4月1日～15日まで同公
園屋内競技場事務所窓口または電
話で受け付け。宛
▶わんぱくキッズスポーツ教室
小学校の体育授業の内容を参考に
球技や体操などさまざまな運動に取
り組み、苦手な種目を克服できるよ
う手助けをします。
時5月～来年3月の月1回(7月・8月
は休み、全9回) いずれも午前10
時～11時10分
※6月はプールで行います
対小学3・4年生
定30人
費1回700円(毎回当日支払い)
申4月1日～15日(必着)までに、往
復はがき(教室名・住所・氏名・ふりが
な・生年月日・小学校名・学年・保護者
名・電話番号を記入)で同公園屋内
競技場事務所へ。宛

水中リズム運動

時5月7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4月7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(TEL)918-5660
FAX)918-5661 宛soufuku@
akashi-shakyo.or.jp)へ。宛



小学生対象
バレーボール1デイキャンプ

主・間ひょうごスポーツ
応援部(宛hyogo.sp@
gmail.com)ほか
時5月9日午前9時～午後5時
場中央体育会館
内学年別(小学1・2年生、3・4年生、
5・6年生)のグループでパスやスパイ
クの基礎練習 ※ごはんやおやつな
どのマルシェの出店有り
対小学生(バレーボールの経験は問
いません)
定90人
費3000円
申4月19日までひょうご
スポーツ応援部ホーム
ページで受け付け。宛
詳しくは
こちらから



園芸

花と緑の学習園
(上ヶ池公園内)の催し

場・間同学習園
(TEL)924-6111 FAX)924-6121)
▶春の山野草展 出品作品募集
4月25日・26日に開催する同展の作
品(寄せ植えの部、鉢の部)を募集
します。詳しくは4月15日までに同
学習園にお問い合わせを
▶園芸講習会
①夏野菜づくり初級編(苗付き)
時5月2日午後1時30分～3時30分
定36人
費600円
②初夏の寄せ植え
時5月16日午後1時30分～3時30分
定16人
費2600円
いずれも申4月10日午前9時から同
学習園で電話受け付け。宛

菊花栽培教室
「大菊三本立て」(全5回)

時①4月25日 ②5月16日 ③6月
20日 ④7月18日 ⑤9月5日 い
ずれも①～③午後1時～2時30分、
④⑤午後3時～4時30分
場市菊花栽培場(明石公園内)
定20人
費2500円(菊苗5本・4号鉢1鉢・用
土・テキスト代含む、全5回分)
申4月4日午前9時から花と緑の学
習園(TEL)924-6111 FAX)924-
6121)で電話受け付け。宛

花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し

場・間同センター
(TEL)918-2405 FAX)919-5186)
▶明石公園春の自然観察
時4月19日午前10時～正午
対小学生以上(小学生は保護者同
伴) 定20人
費100円
▶KID'S春の花壇教室
時4月25日午後1時30分～3時30
分 ※雨天時は4月26日に順延
対小学生と保護者
定20人
費100円
いずれも申4月1日午前
9時～7日午後5時に同
センターホームページの
申込フォームで受け付
け。宛
申し込みは
こちらから



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時4月5日・19日 午前9時～午後
0時30分、午後1時45分～3時