

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明石発祥! ACEボールで楽しく健康づくり♪
②頭とからだを使ったラダーに挑戦!

点訳ボランティア養成講座

主市社会福祉協議会
時6月3日~7月22日の毎週水曜日
場総合福祉センター
内点字の基礎知識を学ぶ

ウィズあかしからのお知らせ

主・場・間ウィズあかし(アスパア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX918-5618)
①本をとおして自分と向き合う時間
②コラージュで楽しむ自己表現

講演会「ウクライナ情勢と私たちにできること」

主・場・間明石商工会議所 (TEL911-1331 FAX911-6738)
時6月6日午後2時~4時
場同会議所7階ホール
講師/岡部芳彦さん(神戸学院大学経済学部教授)

お出かけついでに健康チェック イオンモールde健活

血管年齢の測定や脳トレ体操などをして、気軽に健康チェックをしてみませんか。
時4月28日午前10時~正午
※ウオーキングレッスンは午前11時~11時45分

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷公園からのお知らせ

主・間中央体育会館 (TEL936-6621 FAX936-6624)
▶石ヶ谷自然体験教室~さつまいも苗植え体験&石ヶ谷大冒険~
時5月2日午後2時~3時30分
※雨天または正午時点で市内に気象警報発表時は5月3日に開催

勤労福祉会館 卓球無料開放&バドミントン体験会

こどもの日に合わせて、卓球台とバドミントンコーナーを無料で開放します。
時5月5日午前9時~午後4時50分(午後4時まで受け付け)
対どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ※2人以上での参加を

明石海浜公園・魚住北公園 4~6月スポーツ開放

場・種目/(明石海浜公園)バスケットボール、グラウンド・ゴルフ、テニス、バレーボール (魚住北公園)グラウンド・ゴルフ
時1人1回300円(グラウンド・ゴルフは無料)
対不要、直接会場へ

INAC神戸レオネッサの試合を観戦してみませんか

女子プロサッカーリーグWリーグのサンフレッチェ広島レジーナ戦の試合に招待します。
時5月16日午後1時キックオフ
場ノエビアスタジアム神戸(神戸市兵庫区) 対県内在住の人

初心者向け 健康ボウリング教室

主兵庫コミュニティライフ推進委員会
時5月12日・19日・26日、6月2日・9日・16日 いずれも午後3時30分~5時15分(全6回)
場スーパーボウル二見(二見町西二見89-7)

ボールゲームフェスタ in 明石 参加者募集

陸上競技元日本代表の塚原直貴さんと一緒に、楽しく体を動かしませんか。
主市体育協会、(一社)日本トップリーグ連携機構
時5月30日 ①午前9時30分~午後0時15分 ②午後1時30分~5時15分
場中央体育会館
内①あそびバ=親子でさまざまなボール遊びを楽しみ、運動能力アップを目指そう ②キッズチャレンジ=元日本代表の選手などトップアスリートの指導を受けながら、サッカー・ハンドボール・ソフトボール・バレーボールを順番に体験

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・間花と緑の学習園(上ヶ池公園内) TEL924-6111 FAX924-6121
▶春の山野草展
席飾り、寄せ植え、単鉢の三部門に分けて、愛好家が育てた山野草約200鉢を展示します。
時4月25日・26日 いずれも午前9時~午後4時
▶園芸講習会
①「プリザーブドで春を感じるスワッグ」
時5月23日午後1時30分~3時30分
②「苔のテラリウム」
時5月30日午後1時30分~3時30分

明石公園(春)の樹木散歩~花と新葉~

場・間花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL 918-2405 FAX919-5186)
時5月10日午前10時~正午、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)
定各10人 費100円
申4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