

総合福祉センター新館からのお知らせ

場・間総合福祉センター新館
(TEL)927-1125 (FAX)927-1126
①NightポッチャDay(水6どうでしょう)
時5月20日午後6時～8時
②日曜ポッチャDay
時5月24日午前10時～午後4時
③サウンドテーブルテニスDay
時6月1日・15日 午後1時～3時
内球の音を頼りに競技する卓球
いずれも随どなたでも
申不要、直接会場へ ※上靴持参


ここにいきいき健康教室
座ってできる!いきいき運動と脳トレ

時6月16日午後2時～3時30分
場総合福祉センター
内講師による体操指導、運動とバイタル測定(血圧・脈拍)
対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定30人
申5月18日～30日の午前9時～午後5時30分に窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の有無を記入)で同センター
(TEL)918-5660 (FAX)918-5661
☒soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)


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)
①オレンジサポーター養成講座
～認知症を正しく理解する～
時6月25日午後1時30分～3時
内地域で認知症の人やその家族を見守るボランティアの養成講座
▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 (TEL・FAX)936-5048)
②自分らしく生き続けるための準備～人生会議をしてみませんか～
時6月18日午後1時30分～3時
内DVD教材やグループワークを通して、「人生会議」の理解を深める
▶ふれあいの里二見(二見町西二見605-1 (TEL・FAX)943-4001)
③明石発祥! ACEボールで心身の健康づくり!
時6月20日午後1時30分～3時
内誰でも簡単に取り組めるレクリエーション体操
④ゲートキーパー養成講座
～心に寄り添う話の聴き方とは～
時6月27日午後1時30分～2時30分
内ゲートキーパー(心の門番)の養成講座
いずれも随①④市民どなたでも
②③60歳以上の市民
定20人
申5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)

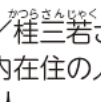
ウィズあかしからのお知らせ

主・場同施設(アスピア明石北館7・8階)
①第2回 まいあかし学会
時7月18日午後2時～5時
内ちょっと変わった視点からあかしのまちを見ている約20人によるあかしネタ発表会(出展者も募集中)
定60人程度
申同施設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(氏名・電話番号を記入)で同施設(TEL)918-5603 (FAX)918-5157
☒info@withakashi.jp)へ。(先着)  詳しくはこちらから
②女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」
時6月20日午後2時～4時
内テーマ「こころのコリをほぐすには…」について語り合う
対女性 定10人程度
申6月16日午後5時までに、同施設窓口、電話またはファクシミリ、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)で同施設(TEL)918-5611 (FAX)918-5618
☒oubo@withakashi.jp)へ。(先着) ※②は6か月～就学前の子どもの一時保育あり(6月13日までに要予約・定員5人・保険料1人100円・先着順)

起業家トークライブ
セミナー&交流会

主・間産業振興財団
(TEL)918-0331 (FAX)918-0332
時6月20日午前10時～午後0時30分
場あかし市民図書館 研修室
内最新AI「Gemini」と要約・分析ツール「NotebookLM」の活用術、トークセッション、交流会
対起業を目指す人、起業した人など
定16人
申6月12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。
☒申し込みはこちらから 

落語で学ぶ特殊サギ対策

特殊サギの被害が増えています。落語で楽しく、詐欺に騙されない方法を学びませんか。
主市消費者協会
時6月19日午後2時～3時30分
場ウィズあかし(アスピア明石北館8階)  講師/桂三若さん(落語家)
対市内在住の人
定40人
申5月28日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を記入)で市民相談室消費生活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1 (TEL)918-5634 (FAX)918-5616
☒syuui@city.akashi.lg.jp)へ。
抽選

海の生きものを作ろう!
砂のアートin江井島海岸

主・間江井島の海と子どもを守る会
(TEL)090-3706-3960・安田
☒umitoco@gmail.com)
時6月7日午前9時30分～11時30分 ※雨天中止
場江井島海岸東側
対小学生と保護者
定10家族(50人程度)
費1人200円(保険料含む)
持ち物/帽子・水筒・着替えの服・砂遊び用の道具
申メール(参加者全員の氏名・子どもの学年・住所・電話番号を記入)で同団体へ。(先着)



スポーツ&アウトドア

中央体育会館
5～6月スポーツ開放

当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
バレーボール	毎週水曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30
バドミントン (ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30
卓球 (ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (6/12・19・26は休み)
コアトレ (ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)	毎週金曜日 10:00～11:00
バスケットボール (ゴールは一般の高さ)	毎週金曜日 19:00～20:30 (5/29は休み)

費1人1回300円
持ち物/室内シューズ・運動のできる服装
申不要、直接会場へ
場・間同会館
(TEL)936-6621 (FAX)936-6624

明石海浜公園
つくって遊ぼう!シャボン玉

シャボン液や道具を自分たちで作り、シャボン玉を飛ばして遊びます。お菓子などが当たるゲームもあるよ。
時6月14日午前10時～正午
※予備日6月21日
場明石海浜公園内
対3歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定15人
費1人600円(当日払い)
申5月31日まで同公園屋内競技場窓口または電話(TEL)943-0873 (FAX)942-8650)で受け付け。(先着)

おとなのSUP体験

時6月16日=午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、17日=午前10時～11時30分
内スタンドアップパドルボード体験
対市内在住の18歳以上
定各回5人
費1人3000円
申6月12日まで少年自然の家(TEL)947-6181 (FAX)948-5046)で電話受け付け。(先着)



園芸


【園芸講習会】季節を楽しむアロマ講座
～初夏のルームスプレー・自然香水～


場・間花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
(TEL)924-6111 (FAX)924-6121)
時6月27日午後1時30分～3時30分
対どなたでも
定16人
費2100円
申5月26日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)



アロマルームスプレー・自然香水イメージ

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)
①コケテラリウム～小さな世界～
時6月6日 A=午前10時～正午
B=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3600円 

②宿根草を活かした寄せ植え・ガーデンづくり
時6月14日午後1時30分～3時30分
定20人
費100円
いずれも申5月15日午前9時～(①は21日午後5時まで)
同センターホームページの専用フォームで受け付け。①抽選 ②先着  詳しくはこちらから

