

障害者施設による物品販売(7月)

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	16
お弁当・クッキー・焼きドーナツ・焼きプリン	2.9.16. 23.30
ガトーショコラ・チョコ菓子・米粉の焼き菓子	2.6.9.13.16. 23.27.30
お弁当・シフォンケーキ・パウンドケーキ・クッキー	6.13.27
お弁当・パウンドケーキ	2.9.23.30

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

県立大学看護学部
オープンキャンパス

時 8月6日・7日 いずれも午前9時30分～午後0時30分
場 県立大学明石看護キャンパス
内 学部紹介や入試説明、体験授業、学生による相談コーナーなど
申 不要、直接会場へ
※詳しくは同大学ホームページで確認を
問 同大学看護学部学務課 (TEL)925-9404
FAX)925-0858)



詳しくはこちらから

みんなで踊ろう!明石音頭
第123回 明石歌声交流会

主・問 明石歌声交流会 (TEL)090-3870-0288・大園 (TEL)mituko.utagoe@gmail.com)
時 8月11日午後2時～4時
場 あかし市民広場
出演/喜春太鼓、明石むかし娘、日本民謡宮瀧会、音和会
申 不要、直接会場へ



募集

自衛官

種目・対象/①一般幹部候補生=22歳以上26歳未満 ②防衛大学校(一般)=18歳以上21歳未満 ③一般曹候補生・④任期制自衛官=18歳以上33歳未満 ⑤予備自衛官補(一般公募)=自衛官未経験者・18歳以上52歳未満
※受付期間、説明会(7月25日にウィズあかしで開催)など詳しくはお問い合わせを
問 自衛隊兵庫地方協力本部加古川地域事務所 (TEL)079-426-3290
kakogawa.pco.himeji@rct.gsdf.mod.go.jp)



教室・講座

SP21(あかし健康ソムリエプロジェクト)
～エクササイズで健康に～

主 あかし健康ソムリエ会
▶SP21西明石
時 7月8日
場 総合福祉センター3階大会議室
▶SP21明石
時 7月15日 場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 7月15日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21二見
時 7月22日 場 二見北小コミセン
いずれも時間/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/上靴(西明石・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 (TEL)918-5657 FAX)918-5440)



総合福祉センター新館の教室
健康体操など

場・問 総合福祉センター新館 (TEL)927-1125 FAX)927-1126)
①サウンドテーブルテニスDay
時 7月6日・20日、8月3日
いずれも午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
②健康体操とACEボール教室
時 7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
③NightポッチャDay
時 7月15日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
④ユニバーサルストレッチ α 教室
時 7月18日午前9時30分～10時30分
内 ストレッチや柔らかいボールなどを使用した運動
⑤日曜ポッチャDay
時 7月26日午前10時～午後4時
内 1日中ポッチャで楽しもう
⑥いきいき貯筋教室
時 8月1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
⑦子どものゆっくり運動教室
時 8月1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
いずれも①～⑥どなたでも
⑦小学生以下
申 不要、直接会場へ ※上靴持参



メキシコ料理を作ろう

時 7月29日午前10時～午後1時
場 総合福祉センター
内 外国人講師と一緒に楽しくメキシコ料理を作る
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定 16人
費 800円(材料費)
申 7月8日午前9時から同センター (TEL)918-5660 FAX)918-5661
soufuku@akashi-shakyo.or.jp) 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)で受け付け。(先着)

SEAT-CLUB 魚料理教室

①浜の母ちゃん料理教室
時 7月15日 午前10時～
内 夏限定干しダコ作り
費 5720円
②お魚研究会(お持ち帰り料理教室)
時 7月22日午後1時～
内 タコの柔らか煮 & ねぎまぶしを作って持ち帰り
費 3300円
③さばき方教室
時 7月25日午前10時～
内 活きたタコを1杯さばいて、生ダコのお刺身に挑戦
費 5280円
いずれも場 県水産会館 定 16人
申 シートクラブホームページの専用フォームまたは電話で、県漁業協同組合連合会 (TEL)917-4137 FAX)917-3811)へ。(先着) 詳しくはこちらから



詳しくはこちらから

ふれあいの里の催し

①大学生がお悩み解決初めてのスマホ教室
スマホを利用して情報を得たり、連絡を取り合ったり、健康に役立てたりしてみませんか。
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX)947-1202)
時 8月18日午後1時30分～3時
▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX)936-5048)
時 8月30日午前10時～11時30分
②もしもの時に備えよう～成年後見制度とは～
いざという時のための人生会議・成年後見制度について学び、自分の終活に活かしませんか。
▶ふれあいの里二見(二見町西二見605-1 TEL・FAX)943-4001)
時 8月27日午後1時30分～3時
①②いずれも対 60歳以上の市民 定 20人
申 7月8日午前9時から各館窓口または電話、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) ※各施設駐車場はありません



県立大学公開講座「保健師ってどんな仕事?家庭訪問を体験してみよう!」

ベビーモデルを使って抱っこやおむつ交換、体重測定など保健師の仕事体験してみませんか。
時 7月23日午後1時30分～3時
場 県立大学明石看護キャンパス
対 小学4・5年生(保護者同伴可) 定 20人
費 1人300円(当日支払い)
申 7月10日まで申込フォームで受け付け中。(抽選)
問 同大学看護学部学務課 (TEL)925-9404 FAX)925-0858)
申し込みはこちらから



申し込みはこちらから

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 (TEL)945-0294 FAX)945-0295)
窓口または電話で7月5日午前9時から受け付け(①は7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 8月16日午前11時～(約1時間)
内 「ラウレア&ミューズフラオハナ」によるハワイアンミュージック
定 100人
②ふれあいカルチャー教室
▶卓球
時 8月2日午後2時～3時 定 15人
▶陶芸作品づくり(皿、コップなど)
時 8月8日午後2時～3時30分 定 12人 費 1人100円
※仕上がりは9月上旬予定
いずれも対 障害者手帳をお持ちの人 ※付き添い可
③健康講座「まだまだ続く暑い夏をのりきるための夏バテ対策!」
時 8月6日 A=午前10時～11時 B=午後2時～3時
内 講話と体操
対 30歳以上 定 各30人

④JOYくらぶ
「トウモロコシ素材の粘土でオリジナル花火の作品づくり」
時 8月16日午後2時～3時
対 知的に障害のある人 ※付き添い可
定 15人
費 1人300円
⑤ボランティア体験教室「手話で楽しくコミュニケーション」
時 8月21日午後2時～3時 定 15人
⑥男性料理教室「豚肉×夏野菜でおいしくスタミナチャージ!」
時 8月30日午前10時～午後0時30分
内 調理実習と講話
対 18歳以上の男性
定 12人
費 1人900円

