

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・フッキー・ 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・フッキー	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 (TEL918-1344
FAX918-5244) ※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
(TEL925-9404
FAX925-0858)



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 問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
問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
(TEL918-5657 FAX918-5440)



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
(TEL927-1125 FAX927-1126)
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ボッチャDay
時7月15日午後6時～8時
内楽しくボッチャで交流
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日曜ボッチャDay
時7月26日午前10
時～午後4時
内1日中ボッチャで
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
いずれも対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
(TEL918-5660 FAX918-5661
問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～
内タコの柔らかく煮
&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
FAX917-3811) 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

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・FAX947-1202)
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・FAX936-5048)
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・FAX943-4001)
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
を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
(TEL925-9404
FAX925-0858)



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

