

障害者施設による物品販売〈8月〉

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	20
お弁当・クッキー・ 焼きドーナツ・焼きプリン	6.20.27
ガトーショコラ・チョコ菓子・ 米粉の焼き菓子	3.6.10.17. 20.24.27.31
お弁当・シフォンケーキ・ パウンドケーキ・クッキー	3.10.17. 24.31
お弁当・パウンドケーキ	6.20.27

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

教室・講座



親子のための保護者サポート事業
「イライラしない子育て講座」

時①8月31日 ②9月14日
いずれも午前10時～11時30分
場あかしこども広場(パピオスあかし
5階)
内①子どもと上手く「スキンシップ」
を育むコツ
②ベビー期のコミュニケーション
対プレママ・パパと3歳程度までの
子どもの保護者 定各日30人
申①8月26日、②9月9日までに子育て
応援ほほえみ隊 (TEL・
FAX947-8884) 電話ま
たは右記の専用フォーム
で受け付け。〔先着〕
※託児あり(要予約・〔先着〕)



申し込みは
こちらから

ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里二見(二見町西二見
605-1 TEL・FAX943-4001)
①フレイルサポーター養成研修～楽し
く学びながら活動してみませんか～
時9月4日午前10時～午後3時30分
(1時間の昼休憩あり)
対受講後、フレイル予防の普及ボラ
ンティアができる市民
▶ふれあいの里大久保(大久保町大
窪3423 TEL・FAX936-5048)
②姿勢矯正ヨガ
時9月10日、10月8日、11月12日
いずれも午後1時30分～2時30分
対3日間とも参加できる60歳以上の市民
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡
367-4 TEL・FAX947-1202)
③やってみよう!初めての手話講座
～簡単な挨拶から～
時9月13日午前10時～11時
内手話ボランティアによる手話の体
験教室
対市民どなたでも
④パラスポーツで健康な心と体づくり
時9月15日午後1時30分～3時
内誰でも簡単に取り組めるモルック・
卓球バレー体験
対60歳以上の市民
定①10人 ②40人 ③④20人
いずれも申8月8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〕

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
(③のみ別会場・TEL945-0294
FAX945-0295)窓口または電話で
8月5日午前9時から受け付け(①は
8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9月20日午前11時～
(約1時間)
内「ウインドアンサンブ
ルZERÖ」による吹奏楽
定100人
②ふれあいカルチャー教室
▶ニュースポーツ(バグギー)
時9月6日午後2時～3時
定15人
▶ひかりにかざそう!ローズウィンドウ
時9月13日午後2時～3時
定15人
費1人100円
いずれも対障害者手帳をお持ちの人
※付き添い可
③パナクレイで「コスモス」のお花を
咲かせよう
時9月11日午後1時30分～(約1時間)
場二見北小コミセン
内とうもろこしで出来
た粘土で工作
対おおむね60歳以上
定20人
費900円
④幼児の健康づくり教室「絵本に出て
くるプリンと一緒に作りましょう!」
時9月13日午後2時～3時30分
内調理と食事
対4～6歳の幼児と保護者
※対象年齢外のきょうだいの参加可
定6組
費1人300円



エクササイズで健康度アップ教室
あかし健康ソムリエプロジェクト

主あかし健康ソムリエ会
▶SP21西明石
時8月12日
場総合福祉センター3階大会議室
▶SP21明石
時8月19日 場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時8月19日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21二見
時8月26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)



オレンジサポーター養成講座
【オンライン講座(Zoom)】

時8月27日午前10時～11時30分
内認知症を正しく理
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
対市内在住・在勤の人
申8月25日までに専用フォームま
たは電話、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 (TEL918-
5288 FAX918-5106
oresapo@city.
akashi.lg.jp)へ



申し込みは
こちらから

シニア向け手話講座

時9月8日～来年3月9日 毎週火曜
日午後2時～4時(全20回)
※祝日、10月13日、11月24日、12
月29日、来年1月12日を除く
場ウイズあかし(アスパア明石北館)
対おおむね60歳以上の市内在住ま
たは在勤で、手話を学ぶことが初め
ての人
定20人
申8月20日(必着)までに専用フォー
ムまたは郵送、ファクシミリ、メー
ル(氏名とふりがな・年齢・郵便番
号・住所・電話番号・FAX番号・メー
ルアドレス・受講の動機を記入)で
障害福祉課(〒673-8686 市役
所内 TEL918-1344
FAX918-5134
syogai_haken01@
city.akashi.lg.jp)へ。
抽選



詳しくは
こちらから

音声訳ボランティア養成講座

時9月17日～11月19日 毎週木曜
日午前10時～正午(全10回)
場総合福祉センター
対①講座修了後、ボランティア活動
ができる市内在住・在勤の人
②パソコンの基本操作ができる人
定15人
申9月4日までに電話で市社会福祉
協議会地域支援課 (TEL924-9106
FAX924-9109)へ。〔先着〕

いつもの家事を
仕事にしてみませんか

買い物などの家事を行い、高齢者の
生活をサポートする生活援助訪問型
サービスの従事者養成研修を開催し
ます。受講後は訪問型サービス事業
所での就業もできます。
主・問市社会福祉協議会地域支援課
(TEL924-9106 FAX924-9109)
時9月10日・17日・24日、10月1日
いずれも午前10時～午後5時(全4回)
場清華苑ポートピア
(大久保町大窪544-1)
対どなたでも
定30人
申8月14日までに専用
フォームまたは窓口、電
話、ファクシミリ(氏名・ふ
りがな・住所・生年月日・
電話番号・メールアドレス
・受講動機を記入)で同協議会地域
支援課へ。抽選



申し込みは
こちらから

明石市 公式LINE 友だち 募集中!

日常生活に役立つ情報や
ごみ収集日のお知らせなど
を受け取れます。ID検索は
@akashicity
問デジタル推進課
(TEL918-5741 FAX918-5103)



総合福祉センター新館の催し

誰もが自由に集い、交流できるよう、
ユニバーサルスポーツ体験会などを開催しています。



場・問 総合福祉センター新館
(貴崎 1-5-46 TEL927-1125 FAX927-1126)

①ユニバーサルストレッチ α 教室
時 8 月 15 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
などを使った運動
②サウンドテーブルテニス Day
時 8 月 17 日、9 月 7 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
③Night ボッチャ Day
時 8 月 19 日午後 6 時～8 時
内楽しくボッチャで交流
④日曜ボッチャ Day
時 8 月 23 日
午前 10 時～午後 4 時



⑤健康体操と ACE ボール教室
時 8 月 25 日、9 月 8 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
⑥いきいき貯筋教室
時 9 月 5 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 9 月 5 日午前 11 時～正午
内運動が苦手な子ども向け。
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

対①～⑥どなたでも ⑦小学生以下
いずれも申不要、直接会場へ ※上靴持参