

障害者施設による物品販売〈9月〉

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	17
お弁当・クッキー・ 焼きドーナツ・焼きプリン	3.10.17.24
ガトーショコラ・チョコ菓子・ 米粉の焼き菓子	7.14.28
お弁当・シフォンケーキ・ パウンドケーキ・クッキー	7.14.28
お弁当・パウンドケーキ	3.10.17.24

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

認知症のことを学びませんか
【オンライン講座(Zoom)】

①オレンジサポーター養成講座

時9月28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

②オレンジサポーター・ステップアップ講座

時9月28日午後2時～3時30分
内オレンジサポーター養成講座の内容を踏まえ、より実践的に認知症の人への接し方や支援内容を学ぶ
いずれも対市内在住・在勤の人
申9月24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

にこにこ^{いき}・生き健康教室
座ってできる!いきいき運動と脳トレPart2

時10月20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9月24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 (TEL918-5660 FAX918-5661
soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時9月20日、10月4日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

▶イオン明石ショッピングセンター

時9月27日 午前10時30分～午後0時15分、午後1時30分～4時

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9月9日

場総合福祉センター3階大会議室

▶SP21明石

時9月16日 場人丸小コミセン

▶SP21大久保

時9月16日

場あかし保健所1階多目的ホール

▶SP21二見

時9月30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 ※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)

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いきいき健康教室「健康寿命を支える食生活 ～フレイル予防の食事～」

時10月3日午後1時30分～2時30分

②ゆっくり楽しく♪

リズムに合わせて「脳トレダンス」

時10月20日午後1時30分～2時30分

▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)

③いきいき健康教室「知っておきたい睡眠のお話し ～睡眠力は健康力～」

時10月6日午後1時30分～2時30分

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)

④体力測定会～自分の体力を知って効果的な運動を!～

時10月21日午後1時30分～2時30分
いずれも対60歳以上の市民
定20人

申9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

総合福祉センター新館の教室

場・問総合福祉センター新館 (TEL927-1125 FAX927-1126)

①日曜ボッチャDay

時9月27日午前10時～午後4時

内1日中ボッチャで楽しもう

②いきいき貯筋教室

時10月3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

③子どものゆっくり運動教室

時10月3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①②どなたでも

③小学生以下

申不要、直接会場へ ※上靴持参

市医師会の催し

主・問市医師会(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL920-8739 FAX938-0898)

▶明石市民フォーラム

「目指せ!健康長寿Part3

～こけないようにしていますか?～」

時10月17日午後2時～4時30分

場市民会館中ホール

定450人

申9月24日(必着)までに、下記の専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(住所・氏名・ふりがな・電話番号を記入)で、同会「第28回明石市民フォーラム」係へ。先着(申込締切後、入場整理券を送付) ※手話通訳あり



申し込みはこちらから

▶健康の維持・増進のための健康大学講座

時10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日 いずれも火曜日午後2時～3時30分(全6回)

場市医師会館

対県在住の18歳以上

定150人

費4000円

申9月11日(必着)までに、下記の専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)で同会「令和8年度 健康大学講座」係へ。先着 ※受講可否は、応募者全員にはがきで通知



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 (TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で9月10日午前9時から受け付け(①は9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10月11日午前11時～(約1時間)

内「ティンブレイク」によるヴォーカル・ギター・ヴァイオリン・フルート・キーボード演奏

定100人

②ボランティア体験教室

「『傾聴』を学んで、あなたも『聞き上手』になりましょう!」

時10月3日午後2時～3時

定15人

③ふれあいカルチャー教室

▶卓球

時10月4日午後2時～3時 定15人

▶キンパ(韓国風のり巻き)と一緒に作りましょう!

時10月11日 午前10時～午後0時30分

定6組 費1人300円

いずれも対障害者手帳をお持ちの人 ※付き添い可

糖尿病教室

時9月11日午後1時30分～2時30分(午後1時～受け付け)

場市民病院 2階講義室

内糖尿病性神経障害、フットケア

申不要、直接会場へ

問市民病院薬剤課

(TEL912-2323 FAX914-8374)

シニアパソコン初心者・初級教室

主・場・問市シルバー人材センター (TEL922-5000 FAX922-5040)

時10月6日・13日・20日・27日、11月10日・17日・24日 いずれも火曜日 午前10時～正午(全7回)

内初めてのパソコン、ワード・エクセルの基礎、インターネットに挑戦 ※パソコン持参(Windows)

対市内在住の60歳以上

定10人

費8000円(受講料など)

申9月10日までに電話・ファクシミリ(氏名・電話番号を記入)で同センターへ。先着

選挙・教養セミナー
「投票率の謎」

主明石市明るい選挙推進協議会

時9月28日午後2時30分～3時40分

場パピオスあかし5階多目的ルーム

対市内在住の人 定30人

申9月17日午後5時までに、専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・住所・電話番号を記入)で選挙管理委員会事務局 (TEL918-5062 FAX918-5122
senkyo@city.akashi.lg.jp)へ。抽選



申し込みはこちらから

※手話通訳あり。申し込み時にお知らせを