

障害者施設による物品販売(10月)

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	15
お弁当・クッキー・ 焼きドーナツ・焼きプリン	1.8.22.29
ガトーショコラ・チョコ菓子・ 米粉の焼き菓子	5.19.26
お弁当・シフォンケーキ・ パウンドケーキ・クッキー	5.19.26
お弁当・パウンドケーキ	8.15.22.29

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

まるごと障害福祉フェア

主・問明石障がい者地域生活ケア
ネットワーク(略称135Eネット
TEL・FAX918-8500)
時10月10日午前10時30分～午後3時
場あかし市民広場
内障害福祉サービスと事業所紹介、
福祉に関わる就職案内、事業所の自
主生産品販売
申不要、直接会場へ

お出かけついでに健康チェック イオンモールde健活

血管年齢の測定や脳トレ体操などを
とおして、気軽に健康チェックをして
みませんか。コナミスポーツクラブの
インストラクターによるウォーキング
レッスンも同時開催。
時10月27日午前10時～正午
 ※ウォーキングレッスンは午前11時
～11時45分
場イオン明石ショッピングセンター
2番街1階SEAPARK
申不要、直接会場へ
問同施設
 (TEL934-2881 FAX934-1707)

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10月14日
場総合福祉センター3階大会議室
▶SP21大久保
時10月14日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21明石
時10月21日 **場**人丸小コミセン
▶SP21二見
時10月28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)

認知症になっても安心して 暮らせるまちへ

問高齢者総合支援室高年福祉係
 (TEL918-5288 FAX918-5106
 〓oresapo@city.akashi.lg.jp)
▶オレンジサポーター養成講座
【オンライン講座(Zoom)】
時10月21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 **申し込みは**
申10月19日まで申込 **こちらから**
 フォームで受け付け
▶キャラバン・メイト養成研修
時10月28日午前10時～午後5時
場ウィズあかし(アスパia明石北館8階)
内オレンジサポーター(認知症サポー
ター)養成講座の講師役になるため
の研修
対市内在住・在勤でオレンジサポー
ター養成講座をボランティアで年3
回以上行うことができる人
定50人
申10月16日までに電話またはファク
シミリ、メール(講座名・住所・氏名・年
齢・電話番号・メールアドレス・職種・
所属を記入)で同係へ。**先着**



認知症のおはなし ～オレンジサポーター養成講座～

時10月29日午後1時30分～3時
場勤労福祉会館
対どなたでも
定30人
申10月10日から同会館 (TEL918-
5422 FAX918-5423 火曜日休
館)窓口または電話で受け付け。**先着**

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ええやん!!モルック!!
時10月11日、11月8日 いずれも
午前10時～午後4時
②健康体操とACEボール教室
時10月13日・27日 いずれも午前
10時30分～11時30分
③ユニバーサルストレッチα教室
時10月17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
④サウンドテーブルテニスDay
時10月19日、11月2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
⑤NightボッチャDay
時10月21日午後6時～8時
⑥日曜ボッチャDay
時10月25日午前10時～午後4時
 いずれも**対**どなたでも
申不要、直接会場へ
 ※上靴持参



市民病院 市民公開講座

時10月8日午後2時～3時
場市民病院2階講義室
内脳卒中の予防と治療
申不要、直接会場へ
問市民病院経営企画課
 (TEL912-2323
FAX914-8374)



詳しくは
こちらから

明石医療センター 市民健康講座

主・問明石医療センター地域医療
連携科 (TEL936-1101 FAX936-
7456)
時10月15日午後2時～3時30分
(午後1時30分から受付開始)
場市医師会館
内「睡眠時無呼吸症候群～心臓病や
脳卒中の隠れた原因をご存じです
か?～」ほか
定100人
申不要、直接会場へ。**先着** ※詳しく
は同センターホームページで確認を

やってみませんか? 福祉施設でのボランティア活動

時11月20日午後1時～5時
場特別養護老人ホーム恵泉(大久保
町大窪3101-2)
内ボランティア活動に関する講義、
施設見学など
対市内在住・在勤の人
定30人
申11月6日まで専用フォームまた
は市社会福祉協議会地域支援課
(TEL924-9106 FAX924-9109)
窓口、電話、ファクシミリ(氏名とふり
がな・住所・生年月日・電話番号・メー
ルアドレス・受講動機・講
座を知ったきっかけ・当日
の交通手段を記入)で受
け付け。**抽選** **申し込みは**
こちらから



詳しくは
こちらから

ボランティア養成講座 ～はじめての手話講座～

時11月14日・21日・28日、12月12
日 いずれも午前10時～11時30分
場ふれあいプラザあかし西
内聞こえない不自由さを理解し、手
話での簡単な日常会話を学ぶ
対講座修了後、ボランティア活動が
できる市内在住・在勤の人 **定**20人
申10月8日～23日に電話で市社会
福祉協議会地域支援課 (TEL924-
9106 FAX924-9109)へ。**先着**

公開講座「首や肩のこりを 和らげるツボ療法」

時10月24日午後1時30分～3時
定10人
場・申10月9日(消印有効)まで
に、はがきまたはメール(氏名・
住所・年齢・電話番号を記入)で
神戸視力障害センター(〒651-
2134 神戸市西区曙町1070
TEL923-4670 FAX928-4122
〓koukaikouza-k@mhlw.go.jp)
へ。**抽選** ※詳しくは同センターホー
ムページで確認を

干支(未)の粘土細工を作ろう

時11月5日午後1時30分～3時30分
場総合福祉センター
内パン粘土で干支の置物づくり
対市内在住で障害者手帳を持ってい
る人、または60歳以上
定15人
費1000円(ケース付き)
申10月8日午前9時から同センター
(TEL918-5660 FAX918-5661
〓soufuku@akashi-shakyo.
or.jp)窓口または電話、メール、ファ
クシミリ(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**

ふれあいプラザあかし西の催し

場・問ふれあいプラザあかし西 (TEL945-0294 FAX945-0295)

わくわくオータムフェスタ

時10月24日午前10時～午後2時
(オープニングイベントのジャズダンスは午前9時30分～)
内楽器演奏や太極拳演舞などの舞台、たこ焼きなどの出店、
ヨーヨーつり、骨密度測定、バザー、授産品販売、ビンゴ大会など
申不要、直接会場へ

教室・講座など

①さざなみコンサート
時11月15日午前11時～(約1時間)
内「明石人丸笛の会」による楽器演奏
定100人
②ふれあい市民陶芸教室
主あかねカレッジ
時11月14日午後2時～4時
内陶芸作品づくり(皿や置物など)
対高校生以上の市民 **定**12人
費150円

③ボランティア体験教室
「プラザ周辺の歴史を探索しよう!」
時11月5日午後2時～3時
内観光ボランティア体験
定15人
④ゲートキーパー養成講座
「身近な人の悩みの聴き方
～気づいた人ができること～」
時11月27日午後2時～3時30分
対60歳以上
定15人

申同施設窓口または電話で 10月10日午前9時から受け付け
(①は10月20日午前9時から受け付け)。**先着**