

明石天文科学館リニューアルに学ぶ「魅力発信」と「地域活性化」

時10月25日午後1時30分～(午後1時から受け付け)
集合場所／グリーンヒルホテル明石2階(大明石町2-1-1)
内天文科学館館長の講話・質疑応答、館内見学、プラネタリウム鑑賞など
対どなたでも **定**100人
申10月15日まで専用フォームで受け付け。**先着**
問町衆明石
 (TEL)090-9040-3587・**あかし** 申し込みは
 神山 FAX927-0811) **あかし** 申し込みは
 こちらから



福里旧庄屋住宅(築300年)見学会

時11月3日
 ①午前11時～ ②午後1時30分～
場JR土山駅から約800m(詳しくは参加者に後日連絡)
内建物見学、見どころ解説
対市内在住の人
定各回25人
申10月15日まで専用フォームで受け付け。**先着**
問ヘリテージ明石
 (TEL)090-3166-9440・**あかし** 申し込みは
 吉川 2026event@akashi-map.net) **あかし** 申し込みは
 こちらから



スライムをつくろう

主・問明石レクリエーション協会
 (E)camp@akashirec.sakura.ne.jp)
 時10月25日午前10時～午後2時
場あかし村キャンプ場(神戸市西区岩岡町)
内スライム作りと特製カレー作り
対市内在住の小学生と保護者
定30人
費1人1000円(未就学児無料)
申10月17日まで専用フォームで受け付け中。**先着**
あかし 申し込みは
 こちらから



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①10月31日 ②11月7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子どもの「しつけ」が上手くなるコツ ②子どもの問題行動に上手く介入し、以後の問題行動を防ぐコツ
対3歳程度～小学生の保護者
定各日30人
申①10月25日、②11月2日までに子育て応援ほほえみ隊
 (TEL・FAX)947-8884) **あかし** 申し込みは
 電話または右記の専用 **あかし** 申し込みは
 フォームで受け付け。**先着** **あかし** 申し込みは
 ※託児あり(要予約・先着) **あかし** 申し込みは
 こちらから



おいしいオヤツ作り

時・場①10月25日＝江井島コミセン
 ②11月1日＝ウィズあかし(アスパア明石北館8階) ③11月8日＝高丘
 コミセン中央集会所 いずれも午前9時45分～午後1時
内肉まん、マシュマロフレークを作る
対小・中学生 ※低学年は保護者同伴
定①12人 ②③16人
費300円
申10月8日から電話でへるすイート(TEL・FAX)944-3044・**あかし** 申し込みは
 岡田)へ。**先着** **あかし** 申し込みは
 こちらから



スポーツ&アウトドア

中央体育会館 10～11月スポーツ開放

種目／バレーボール、バドミントン、卓球、コートを、バスケットボール
費1人1回300円
申不要、直接会場へ
場・問同会館(TEL)936-6621
 FAX936-6624) ※日時など詳しくは同会館ホームページで確認を



詳しくは
こちらから

明石海浜公園の催し

問明石海浜公園屋内競技場事務所
 (TEL)943-0873 FAX942-8650)
▶健康運動教室 無料体験
 骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。
 時10月30日午前10時～11時
対18歳以上(高校生不可)
定20人
場・申10月8日～22日に同事務所窓口または電話で受け付け。**先着**
▶親子健康マラソン大会
 時11月3日午前8時～午後0時30分(小雨決行)
場同公園内2000m、3000m、6000mの各コース
対どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
申当日午前8時～8時50分に海浜プール前で受け付け



ACEボール体験教室

主市スポーツ推進委員会
 時①10月12日 ②10月24日 ③11月7日 いずれも午後1時30分～3時
場①勤労福祉会館 体育室
 ②西部文化会館 大会議室
 ③あかし保健所 1階多目的ホール
対小学生以上 **定**各20人
申参加希望日2日前まで専用フォームで受け付け。**抽選**
問スポーツ振興担当
 (TEL)918-5624
 FAX918-5194) **あかし** 申し込みは
 こちらから



申し込みは
こちらから

親子で運動遊び(ミニ運動会)

時11月28日午前9時45分～11時30分(午前9時30分から受け付け)
場勤労福祉会館 体育室
内玉入れ、綱引き、親子リレーなど
 ※種目は変更する場合あり
対市内在住の年長～小学3年生の子どもと保護者
定20組
申11月8日まで専用フォームで受け付け。**抽選** ※結果は当否にかかわらず郵送
問スポーツ振興担当
 (TEL)918-5624
 FAX918-5194) **あかし** 申し込みは
 こちらから



申し込みは
こちらから

明石市小学生駅伝大会 参加チーム募集

時12月19日 ※小雨決行・荒天中止
場明石公園内
対市内の小学校に在籍または市内のスポーツ団体に所属する4～6年生
費1チーム2000円
申11月13日までにチーム選手の代表保護者が申し込み。詳しくは市ホームページで確認を
問市小学生駅伝大会実行委員会(スポーツ振興担当内 TEL)918-5624
 FAX918-5194) **あかし** 申し込みは
 こちらから



詳しくは
こちらから

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
 時10月18日、11月1日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時
▶あかし市民広場
 時10月22日 午前10時～11時45分、午後1時～3時30分

少年自然の家の催し

主・場・問少年自然の家
 (TEL)947-6181 FAX948-5046)
 ①森のようちえん たこたこくらぶ～カレーライス作りに挑戦!～
 時11月7日午前10時～午後3時
対市内在住の年中・年長
定20人
費1500円
 ②ネイチャーキッズ
 時11月29日午前10時～午後4時
内アウトドアクッキングと壁掛けキーホルダーフック作り
対市内在住の小学生
定25人
費2500円
 いずれも申①10月22日、②11月12日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。**抽選**



総合福祉センターの催し

主・場・問同センター(TEL)918-5660
 FAX918-5661 (E)soufuku@akashi-shakyo.or.jp)
 ①にこにこスポーツ交流事業～太極拳～
 時11月20日～来年3月5日の金曜日
 いずれも午前10時～11時30分(月1～3回・全9回)
定30人
 ②水中リズム運動
 時11月5日午後3時～4時
定15人
 いずれも**対**市内在住で障害者手帳を持つ18歳以上または60歳以上(①は全回参加可能な人)
申①10月20日～30日、②10月8日からの午前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・障害の有無を記入)で同センターへ。**先着**

明石シニアフットサル大会

主・問(一社)明石サッカー協会
 (E)contact_senior@akashi-fa.com・**あかし** 申し込みは
 高橋)
 時11月28日午前9時～午後3時
場大蔵海岸多目的広場
対次の①・②の条件を満たすチーム
 ①市内在住者または在勤者が1人以上 ②男子40歳以上、女子30歳以上で、50歳以上の男子または女子が常に1人以上出場
定15チーム
費1チーム1万3000円
申10月9日～16日に専用フォームで受け付け。**抽選** **あかし** 申し込みは
 こちらから



申し込みは
こちらから

ふれあいの里の催し

申10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。先着順

ふれあいの里中崎

中崎1-2-22
 TEL・FAX913-6200
▶楽しく運動トリコロキューブ
 柔らかなサイコロを得点マットに投げ、点数を競い合うゲームです。
 時11月13日午後1時30分～3時
対どなたでも **定**20人

ふれあいの里大久保

大久保町大窪3423
 TEL・FAX936-5048
▶明石発祥!ACEボールで心身の健康づくり
 動く輪投げ感覚で得点を競うニュースポーツを体験しませんか。
 時11月15日午前10時～11時30分
対60歳以上の市民 **定**30人

ふれあいの里魚住

魚住町西岡367-4
 TEL・FAX947-1202
▶シナプソロジーで脳を活性化
 課題をしながら身体を動かして脳に刺激を与えましょう。
 時11月12日午後2時～3時
対60歳以上の市民 **定**20人

ふれあいの里二見

二見町西二見605-1
 TEL・FAX943-4001
▶しっかりフレイルチェック!
 ～あなたのフレイル度測ります～
 筋肉量・活舌・握力などきっちり測定してフレイルチェック!
 時11月5日午後1時30分～3時30分
対65歳以上の市民 **定**15人

