障害者施設による物品販売〈11月〉

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	19
お弁当・クッキー・焼きドーナツ・焼きプリン	5.12.19.26
ガトーショコラ・チョコ菓子・米粉の焼き菓子	2.9.16.30
お弁当・シフォンケーキ・パウンドケーキ・クッキー	2.9.16.30
お弁当・パウンドケーキ	5.12.19.26

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

第39回 人権啓発作品展

人権尊重・平和をテーマとした、人権啓発作品の優秀賞、入選作品を展示します。
時11月24日午後1時～12月10日午後4時
場市役所本庁舎2階ロビー
問人権推進課
（TEL918-5058　FAX918-5131）

相続と遺言のお話＆個別相談会

時11月28日午前10時～11時30分
場明石商工会議所
内相続の基礎知識、相続登記の申請の義務化、相談会など
定150人
申11月20日までに電話または、申込用紙（同会議所ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、ファクシミリで同会議所（TEL911-1331　FAX911-6738）へ。先着

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11月11日
場総合福祉センター3階大会議室
▶SP21大久保
時11月18日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21明石
時11月18日
場人丸小コミセン
▶SP21二見
時11月25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）

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①11月18日　②11月30日　③12月13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子どもに怒りが爆発しそうになった時の対処法　②産後・夫婦のコミュニケーションのコツ(1)　③産後・夫婦のコミュニケーションのコツ(2)　※(1)と(2)は別内容
対①3歳程度～小学生の子どもの保護者　②③プレママ・パパ（出産後の参加も可）
定各日30人
申①11月13日、②11月25日、③12月8日までに子育て応援ほほえみ隊（TEL・FAX947-8884）電話または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



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11月8日午前10時～午後4時
内1日中モルックで楽しもう

②健康体操とÂCÉ（エース）ボール教室
時11月10日・24日　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

③サウンドテーブルテニスDay（デイ）
時11月16日、12月7日　午後1時～3時
内球の音を頼りに競技する卓球

④Night（ナイト）ボッチャDay（デイ）
時11月18日午後6時～8時
内楽しくボッチャで交流

⑤ユニバーサルストレッチα（アルファ）教室
時11月21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

⑥日曜ボッチャDay（デイ）
時11月22日午前10時～午後4時
内1日中ボッチャで楽しもう

⑦いきいき貯筋（ちょきん）教室
時12月5日午前9時30分～10時30分
内スクエアーステップと貯筋運動

⑧子どものゆっくり運動教室
時12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①～⑦どなたでも、⑧小学生以下いずれも申不要、直接会場へ
※上靴持参



女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」

主・場・問ウィズあかし（アスピア明石北館７階　TEL918-5611　FAX918-5618　✉oubo@withakashi.jp）
時12月19日午後2時30分～4時30分
内テーマ／「今年のわたしにありがとう」
対テーマに関心のある女性
定10人程度
申11月5日午前9時～12月15日午後5時に同施設窓口または電話、ファクシミリ、メール（氏名・年代・連絡先・お住まいの地域・一時保育の有無を記入）で受け付け。先着
※6か月～就学前の子どもの一時保育あり（12月12日までに要予約・保険料100円・定5人）



明石医療センター市民健康講座

主・問医療センター地域医療連携科（TEL936-1101　FAX936-7456）
時11月19日午後2時～3時30分（午後1時30分から受け付け）
場市医師会館（大久保町八木743-33）
内講演「動いて守ろう！ あなたの腎臓」ほか
定100人
申不要、直接会場へ。先着

ひとり親家庭のための就活セミナー

主・場・問ハローワーク明石（TEL912-2305　FAX912-2297）
時11月24日午後2時～3時
対ひとり親世帯の人、離婚を考えている人
定10人
申専用フォームまたはハローワーク明石窓口、電話で受け付け。先着

申し込みはこちらから

ハウスクリーニング講習会

主・問（公社）県シルバー人材センター協会
時11月27日午前10時～午後4時
場ウィズあかし（アスピア明石北館8階）
内家事支援・清掃代行に活かせる清掃基礎&実践
対60歳以上
定10人
申11月13日までに専用フォームまたは電話、ファクシミリ（氏名・住所・電話番号を記入）で平日午前9時～午後5時に同協会（TEL954-8807　FAX371-8016）へ。抽選
※11月16日に受講可否を文書で通知

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11月10日午前9時から受け付け（①は11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12月20日　午前11時～（約1時間）
内「AKS」によるフォルクローレ（南米音楽）
定100人

②ふれあいカルチャー教室
▶卓球
時12月6日午後2時～3時
定15人
▶「好きな歌を聴いて歌って元気になろう！」
時12月13日午後2時～3時
内音楽療法
いずれも定15人
対障害者手帳をお持ちの人
※付き添い可

③男性料理教室「簡単フライドチキンとリース寿司でクリスマス☆」
時12月11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900円

④ボランティア体験教室「見ても、やっても楽しい！手品ボランティア」
時12月18日午後2時～3時
内手品披露と簡単な手品の体験
定15人

⑤健康クッキング「美味しく食べる『適塩』のコツを学びましょう！」
時12月19日　午前10時～午後0時30分
内調理実習と講話
対20歳以上
定16人
費900円

⑥JOY（ジョイ）くらぶ「トウモロコシ粘土で干支（ひつじ）（未）の作品づくり」
時12月26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300円