ふれあいの里の催し

申11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

ふれあいの里中崎

中崎1-2-22
TEL・FAX913-6200

▶使って貯めよう！筋肉貯筋講座
時12月19日
午後1時30分～2時30分
内高齢者に適したソフト筋トレ
対60歳以上の市民
定20人

ふれあいの里魚住

魚住町西岡367-4
TEL・FAX947-1202

▶楽しく運動！トリコロキューブ
時12月2日
午後1時30分～3時
内柔らかなサイコロを得点マットに投げて楽しく運動する
対市民どなたでも　定20人

ふれあいの里大久保

大久保町大窪3423
TEL・FAX936-5048

▶頭と体を使ったラダーに挑戦！
時12月17日
午後1時30分～2時30分
内認知症予防に効果的な、課題をしながら行う有酸素運動
対60歳以上の市民　定30人

ふれあいの里二見

二見町西二見605-1
TEL・FAX943-4001

▶その血圧大丈夫ですか？
時12月22日
午後1時30分～2時30分
内脳血管や心血管を守るために「高血圧症」を正しく学ぶ
対60歳以上の市民　定20人

糖尿病教室

時11月13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
内食事療法、検査
申不要、直接会場へ
問市民病院薬剤課
（TEL912-2323　FAX914-8374）

SEAT-CLUB 浜の母ちゃん料理教室

時11月18日午前10時～
場県水産会館
内穴子とマルハゲをテーマにした料理教室
定16人
費4950円
申シートクラブホームページの専用フォームまたは電話で、県漁業協同組合連合会（TEL917-4137　FAX917-3811）へ。先着

申し込みはこちらから

スポーツ&アウトドア

ハトマーク杯　第18回 小学生ニュースポーツ大会

主市スポーツ推進委員会
時12月5日午前9時30分～正午
場中央体育会館
競技種目・対①ACEボール（小学1～6年生の2～4人1チーム）　②ショートテニス（小学4～6年生の2人1チーム）
申11月15日まで申込フォームで受け付け。抽選　※結果は郵送で連絡
問スポーツ振興担当
（TEL918-5624
FAX918-5194）

申し込みはこちらから

明石海浜公園の催し

問明石海浜公園屋内競技場事務所（〒674-0093　二見町南二見8-1
TEL943-0873　FAX942-8650）

▶松ぼっくりでミニクリスマスツリーを作ろう
時11月28日午前10時～正午
場同公園屋内競技場会議室
対4歳以上（小学生以下は保護者同伴）
定10人
費1人800円
申11月8日～20日に同公園屋内競技場事務所窓口または電話で受け付け。先着



▶短期スポーツ教室

教室名・期間	対象・時間
キッズダンス 12月1日～22日 火曜日（全4回）	【Aコース】 2歳～小学1年生 午後3時45分～4時45分
	【Bコース】 小学2～6年生 午後5時～6時
ヨガ 11月26日～12月24日 木曜日（全5回）	【Aコース】 一般（18歳以上） 午前10時～11時
	【Bコース】 一般（18歳以上） 午前11時15分～午後0時15分
健康運動 11月27日～12月25日 金曜日（全5回）	一般（18歳以上） 午前10時～11時

いずれも定各20人
費キッズダンス2400円、ヨガ・健康運動3000円（保険料込み）
申11月15日（必着）までに往復はがき（教室名・コース名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号・キッズダンスは保護者名を記入）で同公園屋内競技場事務所へ。抽選

中央体育会館・石ケ谷公園の催し

場・問同会館（〒674-0053 大久保町松陰1126-47　TEL936-6621
FAX936-6624）

▶冬期スポーツ教室
申11月15日（必着）までに往復はがき（教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号、子どもの教室は生年月日と保護者名、フットサルは部名を記入）で、同会館へ。抽選

詳しくはこちらから

①ハーブのクリスマスリース作り
時12月5日午前10時～正午
内石ケ谷ハーブガーデンズ内で収穫したハーブとつるや木の実を使った「香りのするリース」作り。ハーブティーの試飲付き
定15人
費1000円

②冬休み親子工作塾「ダンボールで的当てゲームを作ろう！」
時12月12日午後1時30分～3時
対4歳～小学3年生と保護者
定15組
費1組500円
持ち物／ダンボール（2ℓの飲料ケースほどの大きさ）、文具など

③どんぐりくらぶ「松ぼっくりでミニリースを作ろう！」
時12月19日午前10時～11時
対7歳くらいまでの子どもと保護者
定15組
費300円

④バスケットボール体験会
日本バスケットボール協会公認ライセンスを取得した経験豊富なコーチ陣が楽しく指導します。
時・対12月26日
午前9時～9時50分＝D-3クラス（4歳～小学2年生）
午前10時～11時20分＝D-2クラス（小学2～6年生）
午前11時30分～午後0時50分＝D-1クラス（小学5年生～中学3年生）
定各クラス30人
費1000円（保険料込み）
①～④いずれも申11月20日～29日に窓口または電話で同館へ。先着

BASARA サッカー チャレンジ

関西サッカーリーグに所属するFC BASARA HYOGOが、ボールを使った基礎練習やミニゲームを通じて、サッカーの楽しさや技術を教えます。
時12月20日午前10時～正午
場大蔵海岸多目的広場
対市内在住の小学3～6年生（サッカー経験は不問）
持ち物／サッカーボール（貸し出しあり）、動きやすい服装、運動靴（スパイク不可）、飲み物、タオル
定50人
申12月3日まで専用フォームで受け付け。抽選
問スポーツ振興担当
（TEL918-5624
✉sposhin@city.akashi.lg.jp）

申し込みはこちらから

おやこスキー教室

ハチ高原スキー場で「おやこスキー教室」を開催します。参加者のレベルに合わせて市スキー協会指導員が指導します。
主市スキー協会・木の花観光（株）
時①1月23日・24日
②2月6日・7日
対市内在住の小学生と保護者
定各回45人
費大人2万1000円、小学生1万7000円（リフト、レンタルスキー料などは別途要）
申11月26日（必着）までに、はがき（希望日・代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名（子どもは学校名・学年）を記入）でハチ高原「プラトーこのはな内」明石市おやこスキー教室係
（〒667-1124　養父市丹戸909-1
TEL079-667-7113
FAX079-667-7114）へ。抽選



高年クラブ連合会 モルック大会ファミリーの部

木の棒を投げて数字のピンを倒すモルックを家族で楽しみませんか。
※優勝、準優勝、3位に賞品あり
時11月21日午前9時30分～正午（午前9時15分～受け付け）
場大蔵海岸多目的広場
対大人と小学生（どちらも1人以上）の4人で参加
定27チーム
申11月16日まで市高年クラブ連合会事務局（勤労福祉会館内　TEL・FAX911-5518　火・土・日曜日・祝日休み）窓口または電話、ファクシミリ（チーム名・氏名・年齢・電話番号を記入）で受け付け。抽選　※抽選後電話で応募者全員に連絡

秋のウオークラリー大会

主・問特別養護老人ホーム ウェルフェア・グランデ明石（介護相談窓口
TEL928-6655　FAX929-2631）
時11月2日～27日　午前9時30分～午後5時（窓口は正午～午後1時と日曜日を除く）
場ローソン明石北王子町店内 介護相談窓口（北王子町2-57）
内窓口で台紙をもらって、王子小学校区内のチェックポイントを散策（参加賞あり）
対どなたでも
申不要、当日受け付け



献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー
時11月17日
午前10時10分～11時45分、午後1時～4時
▶明石運転免許更新センター
兵庫県赤十字血液センターのホームページをご確認ください。