

**献血にご協力を**

▶明石運転免許試験場献血ルーム  
 時 土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

**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 (TEL 945-0294 FAX 945-0295)  
 窓口または電話で9月5日午前9時から受け付け。(先着)

①栄養教室

時 10月5日午前10時～正午  
 内 血管アンチエイジング～講話と調理実習～

対 20歳以上 定 10人  
 費 750円程度(材料費)

②ボランティア体験教室

時 10月15日午後2時～3時  
 内 居場所づくりのサロンボランティア  
 定 15人

③幼児の健康づくり

時 10月17日午後2時～3時30分  
 内 わくわくおやつ「しっかりカルシウム」～講話と調理実習～

対 4～6歳の幼児と保護者 定 6組  
 費 200円程度(材料費)

④ほっとかい護

時 10月28日午後2時～3時  
 内 ころばぬ先の介護予防 定 30人

**勤労福祉会館の催し**

場・申 勤労福祉会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話で受け付け。(先着)

▶リラックスヨガ教室

時 9月8日・15日・22日、10月6日・13日・20日・27日 いずれも午後1時20分～2時30分

対 女性(初心者・シニア歓迎)

定 各回10人

費 1回1000円(初回無料)

▶身体の歪み改善無料体験会

時 10月2日午前9時30分～午後4時  
 ※1人30分程度

対 身体の歪みが気になる人

定 10人

**中高年のための  
お家でできる筋トレ講座**

主・場 サンライフ明石

時 9月29日 ①午前9時～10時  
 ②午前10時30分～11時30分

対 おおむね45歳以上 定 各回4人

費 800円(保険料込み)

申 サンライフ明石 (TEL 923-0770 FAX 922-5336) 窓口または電話で受け付け。(先着)

**イライラしない子育て講座**

時 10月1日午前10時～11時30分  
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)  
 テーマ/子どもの問題行動を直すコツ<ソフトイン・ソフトランディング>  
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)

定 15人 ※2歳～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)

申 9月20日までに、電話でファミリーホーム和和 (TEL・FAX 947-8884)へ。(先着)

**子育てを応援したい人のための  
養成講習会**

時 10月5日・6日・8日・13日・15日 午前9時30分～午後3時30分(全5回) ※日によって時間が異なります。出席できない講義は次回受講可  
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)、防災センターほか ※変更の場合あり

内 有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講座

定 15人

申 9月30日までに電話かメール(氏名とふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で市ファミリーサポートセンター (TEL 915-1277 ㊚ akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)

**手話ボランティア養成講座  
～はじめての手話講座～**

主 社会福祉協議会

時 10月2日・9日・16日・23日 いずれも午前10時～11時30分(全4回)

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(初心者歓迎)

対 講座修了後、手話ボランティア活動ができる市内在住・在勤の人

定 15人

費 500円(ボランティア保険料)

申 9月24日まで同協議会地域福祉係 (TEL 924-9105 FAX 924-9109)で電話受け付け。(先着)

**スポーツ&アウトドア**

**中央体育会館  
スポーツ開放(9～11月分)**

当日集まったメンバーで練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
① 大人のバレーボール (20歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45
② バレーボール	毎週水曜日 午前の部9:30～11:30、夜の部18:30～20:30 (11/3は休み)
③ バドミントン (ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部9:30～11:30、夜の部18:30～20:30 (9/9と10/7は夜の部のみ。9/23は休み)
④ 卓球 (ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (9/10・17、11/19・26は休み)
⑤ コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 (10/1は休み。ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)

場 ①～④=中央体育会館第1競技場、⑤=同会館2階会議室

費 1人1回300円

持ち物/室内シューズ・運動のできる服装

申 不要、直接会場へ

問 同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

**石ケ谷自然体験教室  
～石ケ谷公園で蝶の標本を作ろう!～**

時 9月25日午前9時30分～正午

場 石ケ谷公園、中央体育会館

内 公園でチョウを採集し、段ボールを土台にした標本を作る

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 15人

費 800円(保険料込み)

申 9月15日まで中央体育会館事務所 (TEL 936-6621 FAX 936-6624) 窓口または電話で受け付け。(先着)

**魚住北公園  
テニス教室(第3期)**

期間/10月12日～12月3日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)

コース・対・時 Aコース(初級～初中級)=水・木・金曜日の午前9時20分～10時50分

分、Bコース(初中級～中級)=火曜日の午前9時20分～10時50分、水・金曜日の午前11時～午後0時30分、Cコース(中級～中上級)=火・木曜日の午前11時～午後0時30分

いずれも定 各曜日・コース15人

費 9000円

申 往復はがきに教室名、曜日とコース、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、9月15日(必着)までに明石海浜公園屋内競技場事務所 (〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL 943-0873 FAX 942-8650)へ。(抽選)

**キッズ・サッカーフェス  
in 明石2021**

主・問 (一社)明石サッカー協会 (TEL 090-8752-5987・溝口)

時 10月24日午前10時～正午

※小雨決行

場 県フットボールセンター明石グラウンド(二見町南二見3)

**障害者施設による物品販売(9月)**

主な販売品目	販売日
菓子パン	6
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	2.9.16.30
焼き菓子・チョコレート菓子	2.6.9.13.16.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	6.13.27

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 (TEL 918-1344)

FAX 918-5244) ※レジ袋持参

内 親子でボール遊びやゲームなど

対 4～6歳の未就学児と保護者

定 250人

申 9月16日～24日にメール(保護者名・郵便番号・住所・電話番号・参加する子どもの名前と年齢・参加人数を記入)で、同協会(㊚ applykids@akashi-fa.com)へ。(先着) ※詳しくは同協会ホームページで確認を

**ローンボウルズを  
体験してみませんか**

主・問 ローンボウルズクラブALBC (TEL 917-6300・長島 FAX 913-0688)

時 毎月第1土曜日 午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時

場 明石公園内ローンボウルズ場

申 不要、直接会場へ

※上記の日程以外でも受け付け中。詳しくはお問い合わせを

**園芸**

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)  
園芸講習会**

場・申 9月1日午前9時から同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。(先着)

▶秋冬野菜づくり(初級編)

時 9月18日午後1時30分～3時30分

定 20人 費 100円

▶アロマテラピー～香りでストレスケア～I

時 9月25日午後1時30分～3時30分

定 14人 費 2100円

＼9月もまだまだ油断は禁物!／

**引き続き熱中症にご注意ください**

問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

**予防方法**

- のどが渇く前に水分補給をする。汗をかいた後は塩分補給も。
- 暑い日は、室内でクーラーを使用。快適な睡眠も大切!
- 屋外で人と2m以上離れている場合はマスクを外す。
- 外出時は涼しいところでこまめに休憩をとる。無理は禁物!

**熱中症かなと思ったら**

- ・すみやかに涼しい場所へ移動し、体を冷やす。
- ・呼びかけに応じない、自力で水分補給できない場合は救急車を呼ぶ。

**外出前には暑さ情報をチェック!**

登録すると、あなたのスマホに情報がとどきます。



環境省 LINE 公式アカウント



熱中症予防情報メール