

献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー

時5月14日午前10時～正午、午後1時15分～4時

▶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

**明石城築城400周年記念事業
「秋の能舞台公募ステージ」出演者**

主明石城築城400周年記念事業実行委員会 (TEL911-4001 FAX911-1400)
時10月1日～4日午後1時～4時
場明石公園西芝生広場(能舞台)
内組立式能舞台を団体活動の発表の場として無償で貸し出し
対記念事業を盛り上げてくれる団体
定各日6団体(1団体30分)
申同実行委員会ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入して7月1日(必着)までに郵送でラジオ関西事業部「秋の能舞台公募ステージ係」(〒650-8580 神戸市中央区東川崎町1-5-7 TEL362-7374 〓jigy@jocr.jp)へ。※申し込み多数の場合は選考により決定

子育ての応援(送迎や預かりの有償活動)をしたい人の養成講習会

時6月5日・7日・12日・14日・18日・20日いずれも午前9時30分～3時間程度 ※今回受講できなかった科目は、3年以内に受講すれば修了
場あかしこども広場多目的ルーム(パピオスあかし5階)
内子どもの心と身体の発達、子どもと遊び、応急手当など
対市内在住の20歳以上
定30人
申5月31日までに電話かメールでファミリーサポートセンター(TEL915-1277 〓akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)
※託児あり(先着7人、1回100円)

教室・講座

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 〓heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で5月5日午前9時から受け付け
※①、②は申し込み不要
①さざなみコンサート
時5月19日午前11時～(約1時間)
内「明石人丸笛の会」の演奏と踊り
定150人
②すくすく計測～おおきく
なったかな?～
時5月9日午前10時～11時45分
内保健師、保育士、管理栄養士による育児相談、身長・体重測定(予約優先)
対乳幼児と保護者
③幼児の健康づくり教室「栄養満点!野菜のおやつ」

時6月2日午後2時～3時30分
内夏野菜を使ったおやつ作り
対4～6歳の幼児と保護者(兄弟姉妹も参加可)
定25人
費1人200円程度(材料費)
④健康教室「血糖コントロールで腎を守る!」
時6月11日昼の部=午後2時～3時30分、夜の部=午後6時～7時30分
内講話
対30歳以上
定各30人
⑤スッキリボディ運動教室
時6月15日午前10時～11時30分
内エアロビクス、ストレッチ
対30歳以上
定20人
費150円(保険料)
⑥ダンスで楽しく健康に
時6月18日・25日、7月9日・23日午後2時～3時30分
内明石の盆踊り
対60歳以上
定40人
費200円(材料費)
⑦スポーツ講習会「とっても大切な腎と運動!」
時6月29日午後2時～3時30分
内腎臓内科医による講話
定40人

**エクササイズで健康度アップ教室
SP21(健康ソムリエプロジェクト)**

主あかし健康ソムリエ会
▶大蔵コミセン
時5月15日午前9時30分～11時
▶大久保(あかし保健所1階多目的ホール)
時5月15日午前9時30分～11時
▶林コミセン
時5月22日午前9時30分～11時
▶二見北小コミセン
時5月22日午前10時～11時30分
いずれも内健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
申不要、直接会場へ ※林コミセン、あかし保健所は公共交通機関で来場を
問健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

明石公衆衛生協会 講演会

テーマ/最近のがん免疫療法について
講師/服部剛弘さん(県立がんセンター呼吸器内科部長)
時5月23日午後3時15分～4時45分
場あかし保健所201会議室
定50人
申電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で保健総務課(TEL918-5414 FAX918-5440)へ。(先着)

糖尿病教室

時5月14日午後1時30分～3時
場市民病院2階講義室

内糖尿病性腎症、糖尿病性網膜症について
申不要、直接会場へ
問同病院内科外来(TEL912-2323 FAX914-8374)

**外出支援ボランティア
養成講座(ガイドヘルプ)**

時6月11日・18日・25日毎週火曜日午前10時～正午(全3回)
場総合福祉センター
内視覚障害者が外出する際の介助技術や心構えの習得など
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15人
費500円(ボランティア保険代)
申5月7日午前9時から社会福祉協議会地域支援課地域福祉係(TEL924-9105 FAX924-9109)で電話受け付け。(先着)

スポーツ&アウトドア

**オトナのSUP教室
スタンドアップパドルボード体験**

時①=6月7日、②=6月8日、③=6月10日 いずれも午前9時30分～、午前11時～、午後1時30分～、午後3時～
対市内在住者(①、③は18歳以上、②は中学生以上)
定各回5人
費2000円
申5月22日まで少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)で電話受け付け。(先着)

**石ヶ谷公園
ラベンダーフェスティバル**

時5月11日午前10時～正午
※雨天の場合は5月12日に延期
場石ヶ谷ハーブガーデンズ
内ラベンダーの摘み取り(1人花20本まで)、ハーブティーの試飲
費1人100円(剪定ばさみ・軍手・持ち帰り用袋持参)
申不要、当日現地で受け付け(午前11時30分まで)
問中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)

**明石海浜公園
夏期スポーツ教室**

▶キッズダンス
時6月4日～7月23日の火曜日(全8回)
【Aコース】対2歳～小学1年生 時午後3時45分～4時45分 定20人
【Bコース】対小学生 時午後5時～6時 定20人
▶サッカー
時6月5日～7月31日の水曜日(6月26日は休み、全8回)
【Aコース】対4歳～小学3年生 時午後4時～5時 定20人

障害者施設による物品販売(5月)

主な販売品目	販売日
食パン、菓子パン	20
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	9.16.23.30
焼き菓子・チョコレート菓子	9.13.16.20.23.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	13.20.27
穴子寿司・鯖鮓・にぎり寿司など	16.30

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)

【Bコース】対小学生 時午後4時50分～5時50分 定20人

▶ヨガ
時6月13日～8月1日の木曜日(全8回)

【Aコース】対一般男女 時午前10時～11時 定15人

【Bコース】対一般男女 時午前11時15分～午後0時15分 定15人
いずれも費4300円

申往復はがきに教室名・コース(AかB)・住所・氏名とふりがな・性別・年齢・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入して5月15日までに同公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(抽選)

ローンボウルズ無料体験教室

主・問NPO法人ローンボウルズクラブALBC(TEL947-3270・奥田)
時毎月第1土曜日午前10時～正午、午後1時～3時
場明石公園内ローンボウルズコート
※用具の無料貸し出しあり
申不要、直接会場へ

園芸

**花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し**

いずれも申5月1日午前9時から同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)で受け付け。(先着)
場①・②は同センター、③はサービスセンター西館
①実習をしない「寄せ植え講座」
時5月17日午後1時30分～
定30人
費100円
②ハーブのある暮らし「フルーツボマダーづくり」
時5月19日午後1時30分～
対小学生以上
定30人
費1500円
③薬になる木・草を学ぶ(春)
時5月26日午後1時30分～
対小学生以上
定30人
費600円 ※お土産付き