

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) 窓口または電話で受け付け中。①は10月20日午前9時から受け付け開始。(先着)

①さざなみコンサート

時 11月21日午前11時～約1時間
内 アンサンブルAmabileによる演奏(ピアノ・フルート・声楽)

定 40人

②ふれあいクラブ

時 11月6日午後2時～3時
内 ゆったり体操
対 障害者手帳を持つ18歳以上

定 15人

③ふれあいカルチャー

時 11月27日午後2時～3時30分
内 陶芸「干支の置物と皿の絵付け」
対 障害者手帳を持つ18歳以上

定 10人

費 100円(材料費)

④アクティブシニアボランティア養成講座

時 11月12日午後2時～3時
内 ゲートキーパー養成講座「あなたは地域の心の門番」
講師/竹内志津香さん(NPO法人ゲートキーパー支援センター理事長)
対 60歳以上
定 20人

体を動かして楽しくボランティアしてみよう♪

主 市社会福祉協議会
時 11月25日、12月9日 いずれも午後1時30分～3時(全2回)
場 あさざり福祉センター
内 盆踊りを一緒に広め、施設や地域のお祭りで交流を楽しみましょう
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 30人
費 500円(ボランティア保険料)
申 10月20日～11月18日に同協議会地域福祉係(TEL 924-9105 FAX 924-9109)で電話受け付け。(先着)

市立あおぞら園 サポーター養成講座

時 11月23日午前9時30分～正午
内 オンライン会議ツール「Zoom」アプリを活用し、子どもの発達障害についての基本的な知識と関わり方を学ぶ。自宅から参加可
準備物/カメラ付きパソコン・スマートフォン・タブレット、Wi-Fiなどのインターネット環境
定 6人
申 11月5日までにメール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)で同園(✉ aozorakirakira@sandaya.or.jp TEL 945-0280 FAX 945-0281)へ。(先着)

いきいき!元気アップ教室

いずれも内 健康寿命を延ばす体操や運動・栄養などの講話ほか

対 おおむね65歳以上
▶ 県営明石松が丘住宅(松が丘1-2)

時 11月17日・24日、12月1日・8日
いずれも午前10時～11時30分

定 15人
費 1回につき50円(同住宅の住民は無料)

申 11月4日まで電話で、あさざり・おおくら総合支援センター(TEL 915-0091 FAX 915-0092)へ。(先着)

▶ 圓通寺(鳥羽1592)
時 11月16日・30日、12月7日・14日・21日 いずれも午後2時～3時30分

定 10人
費 1回につき200円(会場費ほか)

申 11月9日まで電話で、にしあかし総合支援センター(TEL 924-9113 FAX 925-2799)へ。(先着)

勤労福祉会館の催し

主・場 勤労福祉会館
▶ 身体の歪み改善無料体験会
時 11月20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
申 同館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)窓口または電話で受け付け。(先着)

▶ 勤労スポーツ感謝デー
時 11月23日
対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
A 囲碁ボール体験会=午前9時～午後3時50分のうち50分間
申 同館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)窓口または電話で受け付け。(先着)
※2人～6人
B 卓球無料開放=午前9時～午後4時のうち1時間
申 不要、直接会場へ
※2人以上

オンライン(Zoom)開催 販路開拓・売上拡大支援セミナー

時 11月12日午後2時～4時
内 ある部分を変えるだけで問い合わせ倍増!!ホームページ12個の改善点を学ぶ
講師/石田学さん(スターシアデザイン事務所代表 WEBコンサルタント)
定 30人
申 産業振興財団(TEL 918-0331 FAX 918-0332)の専用フォームから申し込み。(先着)
※初めてZoomを利用する場合はアプリのインストールが必要

申し込みはこちら



ハウスクリーニング講習会

主 県シルバー人材センター協会
時 11月8日・9日
場 明石商工会議所
対 おおむね60歳以上
定 10人
問・申 10月27日まで市シルバー人材センター(TEL 922-5000 FAX 922-5040)で受け付け中。(抽選)

道歌吟詠鑑賞会

主 吟道撰楠流総本部(TEL 935-1338 FAX 935-1334)
時 11月18日午前10時～11時30分
場 せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
定 5人
費 500円(教材費・茶菓子付き)
申 電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同本部へ。右記QRコードのお問い合わせフォームからも申し込み可。
※詳しくは同本部ホームページで確認を



スポーツ&アウトドア

明石海浜公園・魚住北公園 10～12月スポーツ開放

▶ 魚住北公園(TEL・FAX 947-4050) グラウンド・ゴルフ
時 第2・4月曜日午前10時～午後3時
対 どなたでも
▶ 明石海浜公園(TEL 943-0873 FAX 942-8650)
①グラウンド・ゴルフ
時 火曜日午前10時～午後3時
※10月26日、11月23日は除く
対 どなたでも
②テニス
時 水曜日午前10時～正午
※11月3日は除く
対 中学生以上
費 1回300円
③バスケットボール
時 木曜日午後6時30分～8時30分
対 中学生以上
費 1回300円
いずれも申 各会場で当日受け付け



初代王者は誰の手に! 石ヶ谷クイズイベント

時 11月13日午後1時30分～4時30分
場 中央体育会館 会議室
内 早押し、イントロなどのクイズを出題。初代王者には賞品あり
対 大学生以上
定 5チーム(1チーム3人または4人)
費 1人1000円(保険料込み)
申 10月31日まで同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)

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

明石シニアフットサル大会

主・問 (一社)明石サッカー協会(TEL 090-8752-5987・溝口)
時 11月6日正午～午後6時(小雨決行)
場 大蔵海岸多目的広場
対 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歳以上で男子50歳以上または女子が常に1人以上出場
定 12チーム
費 1チーム1万円
申 10月20日～27日に申込用紙に必要事項を記入し、メールで同協会(✉ apply_senior@akashi-fa.com)へ。(先着)
※申込用紙は同協会ホームページに掲載

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

いずれも場・問 同学習園(TEL 924-6111 FAX 924-6121)
▶ 秋の山野草展
時 10月30日・31日 午前9時～午後4時
内 席飾り・寄せ植え・鉢の三部門
に分けて愛好家が育てた山野草約200鉢を展示
▶ 園芸講習会「清水イチゴの育て方(苗4株付き)」
時 11月10日午前10時～正午
定 20人 費 700円
申 10月15日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)



花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申 10月15日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(TEL 918-2405 FAX 919-5186)で電話受け付け。(先着)
▶ 庭木の手入れ②～高木・松の剪定と整枝～
時 10月29日午後1時30分～
定 20人 費 100円
▶ 明石公園の自然観察⑤
時 11月7日午前10時～
対 小学生以上
定 20人 費 100円
▶ プリザーブドフラワーアレンジ①「クリスマスアレンジ」午前
時 11月14日午前10時～
定 20人 費 2100円
▶ プリザーブドフラワーアレンジ①「クリスマスアレンジ」午後
時 11月14日午後1時30分～
定 20人 費 2100円