

教室・講座

**40代から始めるフィットネス
～おなか周りをスッキリさせましょう～**

時①5月9日・16日 ②5月12日・19日
いずれも午後1時20分～3時40分(全2回)
場①二見市民センター ②総合福祉センター
内体組成測定、エクササイズ、ミニ講座
対おおむね40～60歳
定各会場20人
申4月28日までに市ホームページ、または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号・希望会場を記入)で、健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440 kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)



ホームページはこちら

骨盤調整体験会

時4月15日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯指定で予約受け付け)
对身体のゆがみなどが気になる人で初めて参加する人
定11人
場申3月15日午前9時から窓口または電話で勤労福祉会館(TEL918-5422 FAX918-5423)へ。(先着)

**親子手作り味噌体験教室
～お味噌作りからの食育～**

主・場 サンライフ明石(TEL923-0770 FAX922-5336)
時4月5日午前10時～11時30分
内味噌作りを通して発酵食品の魅力を学び、食文化や健康について学ぶ
定親子10組(大人1人の参加も可)
費4000円(容器付き)、3500円(容器持参)
持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、マスク
申同施設窓口または電話で受け付け中。(先着)



**中小企業・小規模事業者のための
補助金活用セミナー**

時4月5日午後2時～4時
場明石商工会議所
内事業再構築補助金・ものづくり補助金などの活用と注意点ほか
講師/江尻幸雄さん(中小企業診断士)
定20人
申3月31日までに産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)ホームページの専用フォームから申し込み。(先着)



申し込みはこちら

**健康明石21市民公開講座
ホームページで動画公開中**

内看護部「高齢者の看護 排尿ケア・脱水予防を中心に」
場市民病院経営企画担当(TEL912-2323 FAX914-8374)
動画はこちら



動画はこちら

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・間ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)で受け付け中。①は3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4月16日午前11時～(約1時間)
内「鼓舞」による和太鼓 定50人
②ふれあいカルチャー教室
時4月2日午後2時～3時
内卓球
対障害者手帳を持っている人
※付き添い可 定15人
③JOYくらぶ
時4月16日午後2時～3時
内トランポリンなどの室内スポーツ
対知的に障害のある人 定15人
④ボランティア体験教室「可愛いうさぎのマスコット」
時4月27日午後2時～3時
内音のなる布おもちゃづくり
定15人 費1人250円(材料費)

スポーツ&アウトドア

こども水泳教室

時4月15日、5月6日・20日、6月3日、7月1日・15日 いずれも午後2時～3時
場総合福祉センター
対市内に住む障害者手帳・療育手帳を持つ幼児・小学生で期間中を通して参加できる人。 ※身長140センチ以下または一人で入水できない子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません
定15人(家族・介助者を含む)
申3月16日～24日午前9時～午後5時30分に、同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の程度・家族の入水の有無を記入)で受け付け。(先着)

ローンボウルズを体験してみませんか

主・間ローンボウルズクラブALBC(TEL・FAX913-0688・関口)
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

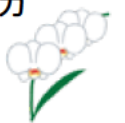
園芸

菊花栽培教室「懸崖菊・梵天菊」

時・内①4月15日午後1時～2時30分=植え替えと育て方 ②5月20日午後2時30分～4時=植え替えと育て方 ③6月24日午後1時～2時30分=懸崖菊・夏場の管理 梵天菊・定植後の手入れ ④8月5日午後1時～2時30分=懸崖菊・夏場の管理 梵天菊・定植後の手入れ
場市菊花栽培場(明石公園内)
定20人
費2400円(全4回分、菊苗6本・駄温鉢5号1鉢・プラスチック5号2鉢・用土・テキスト代込み)
申3月18日午前9時から、花と緑の学習園(上ヶ池公園内 TEL924-6111 FAX924-6121)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3月15日午前9時から同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。(先着)
▶誰もが楽しめるランの魅力
時4月8日午後1時30分～
定20人 費100円
▶ガーデニング①
～植栽の平面図とイラストの描き方～
時4月16日午後1時30分～
定20人 費100円



4～6月スポーツ開放・教室(中央体育会館・明石海浜公園)

▶中央体育会館 スポーツ開放

当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。

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 間同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)



種目	日時
①大人のバレーボール ※18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(4/26は午後のみ、5/3は休み) 午前の部=9:30～11:30 夜の部=18:30～20:30
③バドミントン ※ラケットとシャトル持参	毎週木曜日(4/13は午前のみ、5/4は休み、6/22は午後のみ) 午前の部=9:30～11:30 夜の部=18:30～20:30
④卓球 ※ラケットとピン球持参	毎週金曜日(4/14・21、5/5・19、6/16・30は休み) 9:30～11:30
⑤コアトレ ※ラジオ体操+サーキットトレーニングなど	毎週金曜日(4/14は休み) 10:00～11:00

▶明石海浜公園 第1期健康運動教室

骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。
時4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日 いずれも午前10時～11時(全6回) 場明石海浜公園屋内競技場 対18歳以上
定20人 費3000円 申4月5日までに窓口または電話で同公園(TEL943-0873 FAX942-8650)へ

新型コロナワクチン接種のお知らせ

3月26日をもって、集団接種は休止します。なお、明石市における4月以降のワクチン接種の方針は、国の検討状況を踏まえ、改めてお知らせします。

オミクロン株対応ワクチン(12歳以上で1・2回目接種を完了した人)

接種場所 市内約110の医療機関および
集団接種(あかし保健所、あかし市民広場)

予約方法 下記の予約専用ダイヤル、または予約サイトへ

乳幼児・小児のコロナワクチン接種

予約方法と接種場所 接種可能な医療機関で直接予約

注意事項 接種にあたり保護者の同意および同伴が必要

最新情報は
こちらから



接種券 | お手元の接種券を使用してください。お手元がない場合は接種券の発行申請が必要です。申請は、下記の発行申請用ダイヤルへ

市ワクチン専用ダイヤル 毎日/午前9時～午後5時

予約専用 TEL 0120-227-710

発行申請用 TEL 0120-712-160

予約サイトは
こちらから▶



電話での連絡が難しい人はこちら FAX 0120-655-695