

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
▶イオン明石ショッピングセンター

あかし健康ソムリエ会主催
とりくもう!家族で健康づくり

時 11月30日午後0時45分~3時45分
場 あかし保健所 1階多目的ホール
内容 エクササイズや健康チェック、体を動かすゲームコーナーなどをスタンプリ形式で回り、健康づくりについて楽しく学ぶ



詩吟入り歴史講座

時 11月26日、12月3日・10日
いずれも午前10時~正午(全3回)
場 せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
内容 詩吟の鑑賞と体験(正気歌)を含む明治時代の歴史講座

ウィズあかしからのお知らせ

主・場・問 ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618
▶女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」
時 12月21日午後2時~4時
内容 テーマ「こころ穏やかに過ごすヒントを見つけましょう」

ふれあいの里の催し

①親子運動教室「親子ダンス」

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows include dates like 12/7, 12/8, 12/15, 1/19 and locations like ふれあいの里魚住, 大久保, 中崎, 二見.

内容 リズム遊びやフープ・パラバルーンを使って遊びながら身体を動かそう
対 小学生と保護者(未就学児の弟・妹参加可) 定 15組
②簡単!フレイルチェック会
時 12月21日午後1時30分~2時30分
場 ふれあいの里大久保
対 65歳以上の市民 定 20人
③人形劇団ウッドブロックによる人形劇
時 12月1日午前10時~11時
場 ふれあいの里二見
対 未就学児と保護者(小学生の兄・姉の参加可) 定 20組

海外のクリスマス料理を作ろう

時 12月16日午前10時~午後1時
場 総合福祉センター
内容 外国人講師と一緒に楽しくクリスマス料理を作ろう
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定 16人
費 500円(材料費)
申 11月18日午前9時~窓口、電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の有無を記入)で同センター(Tel 918-5660 FAX 918-5661)

介護福祉士試験対策講座(オンライン開催)

時 1月17日午前9時30分~午後4時30分
内容 介護福祉士試験の直前にベテラン講師がZoomでポイントを伝授
対 市内在住または在勤で、介護福祉士国家試験を受ける人 定 100人
申 12月8日までに市ホームページの専用フォーム、またはファクシミリ(氏名とふりがな・市内在住か在勤(在勤の場合は事業所名)・電話番号・メールアドレス・職業を記入)で施設人材育成課(Tel 918-5262 FAX 918-5294)へ。

文化博物館 企画展「明石の布団太鼓」



明石をはじめ、播磨から淡路の祭りで見られる布団太鼓の彫刻や刺繍の数々を披露します。

時 12月14日~来年1月13日午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)
費 大人200円、大高生150円
▶講演会「瀬戸内の太鼓台」(要観覧料)
時 1月5日午後1時~2時30分
講師 藤本庸文さん(明石の布団太鼓プロジェクト代表)
定 80人
申 11月27日午前10時~来年1月4日午後5時まで同館ホームページの専用フォームで受け付け。



スポーツ&アウトドア

第9回 卓球バレー交流大会

場・問 総合福祉センター新館(Tel 927-1125 FAX 927-1126)
時 12月7日午後1時~3時30分
対 どなたでも
定 4チーム
(1チーム8人まで) ※個人参加可
費 100円(保険料)
申 11月26日までに窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で同館へ。

中央体育会館の催し

場・問 同会館(Tel 936-6621 FAX 936-6624 ishigatani@ec1.technowave.ne.jp)
①冬休み親子工作塾~サッカーのPKゲームを作ろう!~
時 12月7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 500円(保険料込み)
②スポーツ恋活♡カーニバル
スポーツと一緒に汗を流しながら素敵な出会いを見つけませんか。
時 12月14日午後1時30分~4時(受け付け午後1時15分~)
対 25歳~おおむね40歳の独身男女
定 男女各12人
費 1000円
いずれも ①は窓口または電話、②は窓口または電話、メール(イベント名・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で同会館へ。

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。

目 市スキー協会・木の花観光(株)
時 ①1月18日~19日 ②2月1日~2日
※バス送迎=市役所、明石銀座バス停、JR西明石・大久保・魚住駅で集合・解散(宿泊=プラトリーこのはな)
対 市内の小学生と保護者
定 各回45人
費 大人1万7000円、子ども1万3500円(リフト、レンタルスキー、レンタルウェア料などは別途要)
申 11月28日(必着)までに、はがきで希望日・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)を記入し、ハチ高原「プラトリーこのはな内」明石市おやこスキー教室係(Tel 667-1124 養父市丹戸909-1 Tel 079-667-7111 Fax 079-667-7114)へ。



2024年度あかし知的障害者パラサッカー交流会

フットサルやパラスポーツを気軽に体験してみませんか。
時 12月15日午後2時~4時30分(受け付け午後1時30分~)
場 県立障害者スポーツ交流館(神戸市西区曙町1070)
対 知的障害者と介助者、保護者
定 60人程度
申 12月5日までにファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号またはメールアドレスを記入)でたまっこクラブ事務局(Tel 964-5881 Fax 964-5882 risehed@themis.ocn.ne.jp)へ。

園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・問 同センター(Tel 918-2405 Fax 919-5186)
①クリスマスを彩るハンギングバスケット
時 12月8日午後1時30分~3時30分
費 3700円
②お正月のしめ縄をつくろう
時 12月15日午後1時30分~3時30分
費 800円
いずれも 定 20人
申 11月15日午前9時~21日午後5時に同センターホームページの専用フォームで受け付け。
①先着 ②抽選

