



# 石ヶ谷公園だより



輝く明日へ！あなたとともに！地域とともに！ No.178



## 3月行事予定

- 2日(火) 5月分抽選会
- 6日(土) 青竹にハーブの竹をまこう！  
小学生ニュースポーツ大会
- 7日(日) ポニーの乗馬体験&石ヶ谷ネイチャーゲーム  
高丘連合自治会ミニバレーボール大会
- 13日(土) 明石近郊中学生卓球大会
- 14日(日) 自分だけのコロコロカレンダーを作ろう！
- 21日(日) 新体操演技発表会  
明石市空手道連盟審査会
- 27日(土) 2020年度弥生杯明石近郊中学校バレーボール大会

**卓球コーナー利用中止日**

6日(土)、21日(日)、27日(土)  
休館日は除く  
【火曜日、水曜日、木曜日は会議室前の台が使用できない場合があります】

## お知らせ

3月～4月中旬にかけて、梅と桜のお花見シーズンの為、駐車場の混雑が予想されます。体育会館、バーベキュー許可エリアをご利用のお客様は時間に余裕を持ってお越しください。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

**参加者大募集!**

### 令和3年度第1期 明石中央体育会館スポーツ教室

【申込期間】 令和3年3月2日(火)～3月16日(火)

※全17種類の教室を開催しております。  
教室の内容や申込方法など、詳しくはHP、  
または電話(078-936-6621)にてご確認ください。

#### ●すこやか健康体操教室●

リズムに合わせた体操やストレッチに簡単なトレーニングなども組み込み、楽しみながら健康な体力づくりを目指します。



概ね40歳以上 定員40名

#### ●キッズダンス教室●

楽しい音楽にのってかっこいいダンスを踊ろう！人前でダンスを披露できるレベルを目指します。



小学6年生まで 定員20名

#### ●3B体操教室●

3種類の用具(ボール・ベル・ベルター)を利用して、誰でも気軽に楽しむことができる体操です。さまざまな音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。



親子の部 定員15組 一般の部 定員20名

## ★3月のスポーツ開放予定★

経験や年齢を問わず、その日集まったみんな  
和気あいあいと楽しみます！



卓球開放



コアトレ開放

|           |                                     |   |   |
|-----------|-------------------------------------|---|---|
| 【月曜日】<br> | 大人のバレーボール<br>19:00～20:45            | 8・22                                    | 20歳以上の男女を対象に5号球を使用。パスやレシーブなどの練習や、最後にはゲームを行います。      |
| 【水曜日】<br> | バレーボール<br>9:30～11:30<br>18:30～20:30 | 3△・10・17・24・31<br><small>午前の部のみ</small> | 午前の部では、ゴムや革4号球で行います。夜の部は、一般男女・学生・ジュニアに分かれて行います。     |
| 【木曜日】<br> | バドミントン<br>9:30～11:30<br>18:30～20:30 | 4△・11・18・25<br><small>午前の部のみ</small>    | コート8面を用意しています。バドミントンのラケットとシャトルは貸出していないので、各自ご用意ください。 |
| 【金曜日】<br> | 卓球<br>9:30～11:30                    | 12・19・26                                | 自由に台を使っただけです。卓球のラケットとピン球は貸出していないので、各自ご用意ください。       |
| 【金曜日】<br> | コアトレ<br>10:00～11:00                 | 5・12・19・26                              | 身体のコア(核)となる体幹を鍛え、身体の「バランス」、「動き」を改善します。              |



石ヶ谷公園・明石中央体育会館

〒674-0053 明石市大久保町松陰1126-47

指定管理者 しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体

TEL: 078-936-6621 FAX: 078-936-6624

【HPメールアドレス】  
ishigatani@ec1.technowave.ne.jp  
【HP】  
http://www.e-akashi.jp



皆様のご来園を  
お待ちしております♪