

# 石ヶ谷公園だより

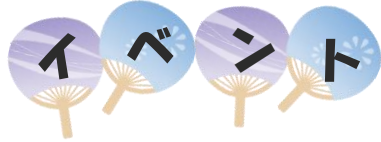


輝く明日へ!あなたとともに!地域とともに!

No.171

## 卓球コーナー中止日

18日(火)、21日(金)、22日(土)、23日(日)、28日(金)  
 ※火曜日、水曜日、木曜日は会議室前の7・8番台が  
 使用できない場合があります。  
 上記の日は卓球コーナーをご利用いただけません。



## 8月の行事&大会

- 1日(土) 10月分抽選会
- 2日(日) 石ヶ谷ハーブイベント ~ハーブの日~
- 9日(日) どんぐりくらぶ ~紙コップで手作り風鈴を作ろう~  
第73回市民パレーボール大会 小学生の部
- 10日(月) 夏休み親子工作塾  
~ダンボールと輪ゴムで本格キャップ鉄砲を作ろう~
- 16日(日) 石ヶ谷自然体験教室  
~生き物を探せ!水抜き大作戦!~
- 22日(土) 東播家庭婦人夏季大会(パレーボール)
- 23日(日) 明石市空手道連盟審査会
- 28日(金) 東播家庭婦人夏季大会決勝(パレーボール)



## 石ヶ谷自然体験教室 竹で水でっぼうを作ろう!!

- 【日 時】令和2年9月20日(日) 13:30~15:00  
雨天決行 但し11:30時点で明石市に警報発令時は中止  
(ホームページ・Facebook・電話にてご確認ください)
- 【場 所】石ヶ谷公園 石ヶ谷自然工房
- 【定 員】先着15名(小学生以下は保護者同伴)
- 【参加費】1人500円(保険料込)
- 【持ち物】軍手・作業しやすい服装・熱中症対策(帽子・飲み物等)  
※水に濡れる可能性もあるので、必要に応じて着替え
- 【内 容】公園でとれた竹を使用して水でっぼうを作ります。  
完成したら全員で的あてゲームをして遊ぼう!
- 【申込期間】令和2年8月15日(土)~8月30日(日)までに、  
電話または、明石中央体育会館窓口にて受付
- 【申 込 先】石ヶ谷公園・明石中央体育会館  
明石市大久保町松陰1126-47  
TEL 078-936-6621 FAX 078-936-6624

## 石ヶ谷ハーブイベント ハーブの日

- 【日 時】令和2年8月2日(日) 10:00~12:00  
(最終受付11:30)  
※雨天中止。8:30時点で実施決定。  
(HP、Facebook、電話にてご確認ください)
- 【場 所】石ヶ谷公園 ハーブガーデンズ
- 【参加費】100円
- 【持ち物】剪定ばさみ、軍手、持ち帰り用袋
- 【内 容】ハーブの摘み取り1人[糖20本]まで  
※ハーブの種類は生育状況によって決定します。  
ハーブティーの試飲付き
- 【申 込】申込不要です。  
当日10:00~11:30までの間に直接、  
石ヶ谷ハーブガーデンズにお越しください。
- 【お問合せ】石ヶ谷公園・明石中央体育会館  
TEL078-936-6621 FAX078-936-6624

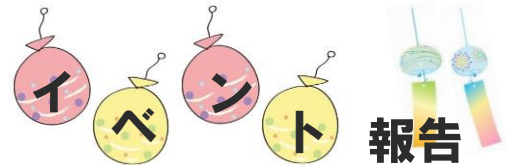


## 8月のスポーツ開放予定

経験や年齢を問わず、その日集まったみんなと  
和気あいあいと楽しめます!  
8月の予定は以下の通りです。



【月曜日】	大人のバレーボール	10・24	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。
	19:00~20:45		
【水曜日】	バレーボール	12・19・26	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。
	9:30~11:30 18:30~20:30		
【木曜日】	バドミントン	13・20・27	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ますので、各自ご用意ください。
	9:30~11:30 18:30~20:30		
【金曜日】	卓球	14・28	自由に台を使っていただけます。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。
	9:30~11:30		
【金曜日】	コアトレ	7・14・21・28	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。
	10:00~11:00		



## 石ヶ谷ハーブイベント ハーブのスワッグ&スティック作り

7月11日(土) 17名参加



## 石ヶ谷自然体験教室 仕分け貯金箱を作ろう!

7月26日(日) 15名参加



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

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

【HP】 【LINE@】



明石中央体育会館 検索