

# 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

Vol.101

10月の卓球コーナー中止日

4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)  
13日(月)、25日(土)、31日(金)

## 10月の行事&大会

- 1日(水) 12月分抽選会
- 4日(土) 石ヶ谷自然体験教室 フォトフレーム&伝言板を作ろう!!
- 5日(日) } 第30回明石市中学校新人総合体育大会バレーボール競技  
石ヶ谷自然体験教室 さつまいも掘り体験イベント
- 11日(土) } 第90回明石市家庭バレーボール大会
- 12日(日)
- 13日(月・祝)
- 17日(金) 明石シニアオープン卓球大会
- 18日(土) 播州オープン卓球大会  
キッズ運動サポート教室
- 19日(日) 明石市秋季新体操大会  
石ヶ谷の秋と遊ぼう!第2回とことんネイチャーゲーム
- 25日(土) 45周年記念 グランドチャンピオン大会(バレーボール)
- 26日(日) 明石市空手道協会所属日本空手道信川派系東流会大会
- 31日(金) 神戸バレー

## 10月のスポーツ開放予定

【月曜日】	大人のフットサル サッカー 19:00~20:45	13・27
【月曜日】	一般男女 バレーボール 19:00~20:45	13・27
【水曜日】	バレーボール 9:30~11:30 18:30~20:30	1・8・15・22・29
【木曜日】	バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30	2・9・16・23・30
【金曜日】	卓球 9:30~11:30	3・10・24

### キラキラボディ



### 大人のためのダンス

【日時】平成26年10月7日(火) 14:00~15:30  
【場所】明石中央体育会館 第1競技場  
【対象】一般男女  
【内容】ヨガ、筋トレ、エアロビクスの3種類で基礎代謝をアップさせ、メリハリのあるボディを楽しく目指します。  
【受講料】無料  
【講師】当館スタッフ  
【持ち物】屋内用シューズ、飲み物、タオル、運動できる服装  
【申込方法】電話または明石中央体育会館事務所窓口で受付(当日受付可)  
【問合せ】明石中央体育会館 078-936-6621

【日時】平成26年10月9日(木) 19:15~20:45  
【場所】明石中央体育会館 第2競技場  
【対象】一般男女  
【内容】ダンスを楽しみながら新陳代謝UP&シェイプUP!基本ステップからやさしく指導してもらえるので初心者でも安心です!  
【受講料】無料  
【講師】神田実代子  
【持ち物】屋内用シューズ、飲み物、タオル、運動できる服装  
【申込方法】電話または明石中央体育会館事務所窓口で受付(当日受付可)  
【問合せ】明石中央体育会館 078-936-6621

### ハーブのシューズキーパー作り

【日時】平成26年11月2日(日) 10:00~12:00  
【場所】明石中央体育会館 2階会議室  
【定員】先着20名  
【内容】石ヶ谷ハーブガーデンズのハーブを使ってシューズキーパー作り(子ども用靴下2足分)フレッシュハーブティー試飲  
【参加費】1人500円  
【持ち物】不要  
【申込方法】電話または明石中央体育会館事務所窓口で受付  
【申込期間】10月15日(水)~27日(月)  
【問合せ】明石中央体育会館 078-936-6621

## イベント報告



### 石ヶ谷自然体験教室

#### さつまいも収穫祭

9月21日(日) 12組33名参加



5月に行われた「さつまいも苗植え体験」の参加者を対象に行われました。家族でさつまいもを傷つけないように掘り起し、とても大きく育ったさつまいもに驚かされていました。袋いっぱい収穫し、みなさん満足されたようです。

### キッズ運動サポート教室

9月20日(土) 20名参加



### 石ヶ谷自然体験教室 竹で水でっぼうを作ろう!&ネイチャーゲーム

9月15日(月・祝) 8組20名参加



公園内で採れた竹と木の枝で、ノーマルタイプと発射台タイプの2種類の水でっぼうを作成。親子で協力し竹を切るなどの作業をがんばりました。完成したら的あてゲーム。服が濡れても気にならないくらい夢中になりました。その後はネイチャーゲーム「フィールドビンゴ」。じっくり自然と触れ合う機会となりました。どちらも楽しかったとの声が聞けました!

### こぐまちゃん 絵本の会

【日時】平成26年10月22日(水) 15:45~16:15  
【場所】明石中央体育会館2階会議室  
【対象】7才ぐらいまでのお子様とその保護者  
【内容】ボランティアグループ「こぐまちゃん」による絵本の読み聞かせ



### NBL兵庫ストークス バスケットボール教室 (大人の部)

8月5日~9月30日  
火曜日 計8回  
13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

☎(078)-936-6621

FAX.(078)-936-6624

HP. <http://www.e-akashi.jp>

HPメールアドレス

ishigatani@ec1.technowave.ne.jp