

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.105

2月の卓球コーナー中止日



11日(水)、14日(土)
15日(日)、28日(土)

2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	9・23
【月曜日】	一般男女 バレーボール 19:00~20:45	9・23
【水曜日】	バレーボール 9:30~11:30 18:30~20:30	4・18・25
【木曜日】	バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30	5・19・26
【金曜日】	卓球 9:30~11:30	6・20・27

- ### 2月の行事&大会
- 1日(日) 明石市総合体育大会(卓球)兼市長杯争奪戦
4月分抽選会
コーディネーショントレーニング体験会
 - 3日(火) キラキラボディ教室無料体験
 - 7日(土) 石ヶ谷自然体験教室～石ヶ谷の冬と遊ぼう！ネイチャーゲーム～
 - 8日(日) 平成26年度明石市総合体育大会兼冬季明石市民ハンドボール大会
兵庫ストークス バasketボール教室
 - 11日(水・祝) ホープ杯スポーツフェスティバル(ゴムバレー)
 - 12日(木) ホープ杯スポーツフェスティバル(バドミントン)
 - 13日(金) ホープ杯スポーツフェスティバル(卓球シングルス・ダブルス)
 - 14日(土) ホープ杯スポーツフェスティバル(女子革・男女混合バレー)
 - 15日(日) ホープ杯スポーツフェスティバル(バスケットボール)
 - 18日(水) こぐまちゃん絵本の会
 - 21日(土) キッズ運動サポート教室
 - 22日(日) 第18回さくら杯明石市内子ども会バレーボール大会
 - 28日(土) 小学生ニュースポーツ大会

お知らせ

スラックライン教室

スラックラインとは？！

2本の木などに張られた幅5cm程度のベルト状のラインの上でバランスをとって立ったり歩いたり、ジャンプやポーズなど色々な技をすることを楽しむスポーツです。体幹が鍛えられ、シェイプアップにも効果的です。またバランス感覚や集中力を養え、介護予防にも効果が期待されています。年齢、性別、体格に関係なく自分のペースで遊べるライフスタイルスポーツです。



【開催日】平成27年3月1日、8日、15日 日曜日 計3回
※雨天中止。8:30以降に明石中央体育会館ホームページ、フェイスブック、またはお電話にてご確認ください。

【クラス】①親子の部・・・小学生以下の子どもと親(2名)
②一般の部・・・中学生以上(シニア含む)

【時間】①親子の部 9:30~10:25
②一般の部 10:30~11:30

【受講料】①親子の部(2名)・・・2,500円(保険料込) 1名追加ごとに1,300円(保険料込)
②一般の部(1名)・・・1,500円(保険料込)

【会場】石ヶ谷公園内スラックライン優先エリア

【講師】・田中健雄さん(明石市在住) 日本スラックライン連盟認定インストラクター
輝登くん JSFedランキング8位 ※2014年11月時点
GIBBON JAPAN インターナショナルプロライダー
・その他スラックライン愛好家の方々

【応募方法】電話にて受付(名前、年齢、性別、住所、連絡先)

【応募期間】平成27年2月1日(日)~15日(日) 18:00まで

【注意事項】

- ・教室当日は動きやすい服装、運動靴でご参加ください。
- ・お預かりした個人情報、本イベントのみに使用させていただきます。
- ・主催者は、参加者を対象に傷害共済に加入します。教室中のケガまたはその他の事故については、主催者は応急処置及び傷害共済の範囲内の他は一切責任を負いません。
- ・広報の目的で、教室風景を写真撮影・HP等へ記載させていただきます。ご理解とご協力をお願い致します。

【問合せ・申込先】

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

TEL: 078-936-6621 (9:00~18:00 第1,3,5月曜休館)

お知らせ

石ヶ谷自然体験教室

オリジナル時計作り&ネイチャーゲーム

【日時】平成27年3月14日(土)13:30~15:30 雨天決行
※但し、11:30時点で明石市に警報発令の場合は中止。
ホームページ、フェイスブック、またはお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20名(小学生以下は保護者同伴)

【参加費】600円(保険料込)

【持ち物】軍手、汚れても良い服装、飾りつけしたい小物・アクセサリ(あれば)

【内容】大きな板に、自分の好きなイラストを描いたり、園内で採れた枝や木の実を飾りつけたりして、オリジナル時計を作ります。自分で用意した飾り付け(小物やアクセサリ)の使用もOK!! 時計作りが終わったら、ネイチャーゲームを実施。自然について一緒に学びましょう。

【申込期間】平成27年2月15日(日)~2月28日(土)

【申込方法】電話、または明石中央体育会館事務所窓口にて受付

【問合せ】明石中央体育会館 078-936-6621

お知らせ

青竹にハーブの種をまこう！

【日時】平成27年3月15日(日)10:30~11:30

【場所】石ヶ谷公園 ハーブガーデンズ

※外作業です。雨天時は明石中央体育会館2階会議室にて実施。

【定員】先着20名

【参加費】1人500円

【持ち物】軍手、持ち帰り用袋 ※容器はこちらで用意します。

【内容】春に向けていろいろなハーブの種を青竹の器にまきます。何を植えたかは芽が出てからのお楽しみ。おまけにハーブのポプリも作れます。ハーブティーの試飲付き。

【申込期間】2月15日(日)~ 定員になり次第申込終了

【申込方法】電話、または明石中央体育会館事務所窓口にて受付

【問合せ】明石中央体育会館 078-936-6621

ほうこく

ウォーキング&エクササイズ講習会

平成26年12月23日(火・祝) 6名参加

会議室でウォーキングの基本や重心の置き方、運動器障害にならないためのトレーニング方法を学び、実際に外でウォーキング。足の出し方、手の振り方など気を付ける事が多かったですが、慣れてくるとスムーズな動きでウォーキングを楽しんでいました。

トレーニングルームではトレーニングの正しいフォーム、回数、重さなど1人1人に見合った指導があり、熱心に取り組まれていました。「楽しかった。」「コツが分かったので頑張って続けていきます。」など身体を動かす楽しさを実感頂けました。



お知らせ

こぐまちゃん絵本の会

【日時】平成27年2月18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

【参加費】無料

【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



お知らせ

平成27年3月1日より
石ヶ谷公園バーベキュー許可エリア
OPEN!
25区画 完全予約制

それに伴い
許可エリアの指定された区画以外
(野外活動広場等)でのバーベキューは



詳しくは
石ヶ谷公園・明石中央体育会館HP
HP: <http://www.e-akashi.jp>
をご覧ください



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