

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



9月の卓球コーナー中止日

5日(土)、10日(木)、11日(金)
19日(土)、21日(月)、22日(火)



9月のスポーツ開放予定

【月曜日】	大人のフットサル 19:00～20:45	14・28
【月曜日】	大人のバレーボール 19:00～20:45	14・28
【水曜日】	バレーボール 9:30～11:30 18:30～20:30	2・9・16・30
【木曜日】	バドミントン 9:30～11:30 18:30～20:30	3・10(夜のみ)・17・24
【金曜日】	卓球 9:30～11:30	4

- ### 9月の行事&大会
- 1日(火) 11月分抽選会
 - 5日(土) 第68回市民バレーボール大会 少女の部
審判講習会(明石市家庭バレーボール連盟)
明石市民選手権大会(卓球)
ハーブのランチBOX
 - 10日(木) 兵庫県家庭婦人バレーボール秋季クラス別大会
 - 11日(金) 家庭婦人秋季大会(バドミントン)
 - 12日(土)
 - 13日(日) 第47回明石市バスケットボールクラブ選手権大会
 - 16日(水) こぐまちゃん絵本の会
 - 18日(金) 明石レディース卓球大会
 - 19日(土) 第68回市民バレーボール大会 高校生の部
石ヶ谷自然体験教室 竹で水でつぼうを作ろう! & ネイチャーゲーム
 - 20日(日) 原人まつり
 - 21日(月) 第68回市民バレーボール大会 家庭婦人の部
 - 22日(火) 第68回市民バレーボール大会 一般男女の部
 - 23日(水) 第47回明石市バスケットボールクラブ選手権大会
 - 25日(金) 第28回明石シルバー卓球大会
 - 26日(土) 石ヶ谷自然体験教室 さつまもも収穫祭
 - 27日(日) 第47回明石市バスケットボールクラブ選手権大会



おしらせ 石ヶ谷公園 歩行寿命を延ばすためのカラダの使い方 ～安全歩育のスヌメ&エクササイズ～

【日 程】 平成27年10月8・15・22・29日(木) 計4回 ※雨天決行
【時 間】 10:30～12:00
【定 員】 先着25名
【参 加 費】 2000円(ボールレンタル料・保険料込)
【場 所】 石ヶ谷公園・明石中央体育会館
【講 師】 サムズアップ 山上寛之
【持 ち 物】 運動が出来る服装・ウォーキングシューズ・タオル・飲み物など
【申込期間】 平成27年9月1日(火)～ ※定員になり次第、受付終了
【申込方法】 電話、または明石中央体育館事務所窓口まで
【問 合 せ】 明石中央体育会館 Tel.078-936-6621



プログラム

- 1回目: 安全歩育のすすめ(ウォーキングチェック)
- 2回目: 安全歩育運動エクササイズⅠ
- 3回目: シャキッとウォーキングのための安全歩育運動エクササイズⅡ
- 4回目: ノルディックウォークによる姿勢改善ウォーキング

おしらせ 石ヶ谷自然体験教室 竹で水でつぼうを作ろう! & ネイチャーゲーム

【日 時】 平成27年9月19日(土)13:30～15:30
※雨天決行(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、Facebook、または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 ※受付もこちらで行います。
【定 員】 先着20名(小学生以下は保護者同伴)
【参 加 費】 1人600円(保険料込)
【持 ち 物】 軍手、汚れても良い服装、熱中症対策
水に濡れる可能性があるため、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つぼうを作ります! 完成したら全員
的当てゲームに挑戦。その後はネイチャーゲームを楽しもう!!!
【申込期間】 平成27年9月1日(火)～9月15日(火) ※定員になり次第、受付終了
【申込方法】 電話、または明石中央体育館事務所窓口まで
【問 合 せ】 明石中央体育会館 Tel.078-936-6621



おしらせ 石ヶ谷の秋と遊ぼう! 第3回とことんネイチャーゲーム

【日 時】 平成27年10月18日(日)10:00～15:00
※雨天決行(8:00時点で明石市に警報発令の場合は中止)
(ホームページ、Facebook、または電話にてご確認ください)
【場 所】 石ヶ谷公園・明石中央体育会館事務所前 9:50集合
【対 象】 4歳以上(保護者同伴)
【定 員】 先着20組
【参 加 費】 1人200円(保険料込)
【持 ち 物】 野外で活動できる服装、お弁当、数物、筆記具、水筒、帽子、
タオル、バンダナ(ある人)、レインコート(雨天時)
【内 容】 ネイチャーゲームとは、見たり、触ったり、聞いたり、匂ったり
等の感覚を使って自然を感じるゲームです。活動的なものも
ありますが、ほとんどもが歩いたり座ったりして活動します。
【申込期間】 9月15日(火)～9月30日(水)
【申込方法】 電話、または明石中央体育会館事務所窓口まで
【問 合 せ】 明石中央体育会館 Tel.078-936-6621



ほうこく

～石ヶ谷ハーブイベント～ ハーブの日

平成27年8月2日(日) 55名参加
ハーブイベント初参加の方や、家でハーブを育てようとして張り切っている方が多く、とても盛り上がりました。また、ハーブティーの試飲は、すっきりした味で飲みやすく、人気がありました。

ほうこく

夏休み親子工作塾 ペットボトルでプルバックカー & 弓矢を作ろう!!!

平成27年8月9日(日)
18名(総勢32名)参加

ほうこく

石ヶ谷自然体験教室 石ヶ谷の夏と遊ぼう!!! ネイチャーゲーム

平成27年8月22日(土)
5組15名参加

「はじめまして」 「目隠しイモシ」 「森の美術館」 「いねむりおじさん」 「木の葉のカルトとり」 「サイレントウォーク」 「コウモリとガ」

ほうこく

B.Bフィットネス教室

平成27年8月11日(火) 12名参加
ストレッチ、有酸素運動、タップダンスを体験していただきました。

おしらせ こぐまちゃん絵本の会

【日 時】 平成27年9月16日(水)
15:45～16:15
【場 所】 明石中央体育会館2階会議室
【対 象】 0才～6才く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
※直接会場へお越し下さい