

# 石ヶ谷公園だより

# 9月

Vol.136  
(2017)

輝く明日へ！ あなたとともに 地域とともに

お知らせ



## 石ヶ谷自然体験教室

### 竹で水でっぼうを作ろう!!

日時 平成29年9月18日(月・祝)  
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または電話にてご確認ください。)

場所 石ヶ谷公園内 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

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に挑戦。時間があればネイチャーゲームも行います!

申込期間 平成29年9月1日(金)~9月10日(日)  
までに明石中央体育会館窓口または電話受付。

## 石ヶ谷自然体験教室

### 石ヶ谷の秋と遊ぼう! 第5回とことんネイチャーゲーム

- 会場 石ヶ谷公園
- 実施日 平成29年10月15日(日) 9時30分~12時  
明石中央体育会館内 事務所横ラウンジ!  
当日の朝8時の時点で雨の場合中止します。  
(ホームページ・facebookまたは電話にてご確認ください。)
- 対象 4歳以上で、保護者同伴
- 参加費 一人200円(保険料)
- 持ち物 参加費、野外で活動できる服装、敷物、筆記具、水筒、帽子、タオル、バンダナ(ある人)
- 定員 20組(先着順)  
<募集期間9月15日(金)~9月30日(土)>
- 共催 はりまシェアリングネイチャーの会

自然に対する知識は必要ありませんので、気楽にご参加ください。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、ほとんどが歩いたり座ったりして行います。

## 新教室

### いきいき椅子トレ教室

椅子を使いサーキットトレーニングやヨガを行い、短時間で持久能力や筋力を改善させます。

平成29年9月28日 10月5・12・19・26日  
の木曜日 全5回

(時間) 10:00~11:00  
(場所) 明石中央体育会館内ラウンジ  
(対象) 概ね40歳以上  
(受講料) 5回 2000円(保険料込)  
(定員) 10名 ※申込多数時抽選  
(申込期間) 平成29年9月1日(金)~15日(金)

必着  
(申込方法) 往復はがき(教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号)または事務所窓口にて

(担当) 当館スタッフ (はがき1枚62円必要)

椅子に座りながら行うため、体力に自信がない方、運動が苦手な方でも参加できます♪

ほうこく

## ハーブの日

平成29年8月2日(水)  
49名が参加し、とてもにぎわいました!



## 小物入れつき貯金箱を作ろう!!

平成29年8月6日(日)  
総勢33名が参加されました!



## 新教室

### わくわくスポーツ

### コーティネーション&かけっこ教室



今回が初めての開催でした!  
青空の下、元気に駆けまわりました。



## 公園紹介



## バーベキュー許可エリア



- <利用日> 3月~10月の土・日・祝  
午前10時~午後4時まで
  - <予約制> 利用日前日の午後8時まで  
電話または体育会館窓口にて受付
  - <利用料> 無料
- お気軽にお問合せください!

## 休館のお知らせ

※明石中央体育会館は天井などの耐震化工事を行うため、平成29年8月1日から休館しております。  
平成30年2月28日に工事終了予定ですので、3月以降にぜひご利用ください。

## 移動式バスケット台が新しくなりました。



このたび、独立行政法人日本スポーツ振興センターの平成29年度スポーツ振興くじ助成金を受けて、明石中央体育会館の移動式バスケット台1組を更新しました。新しいゴールをぜひご利用下さい。



## 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

HP: <http://www.e-akashi.jp>  
HP メールアドレス [ishigatani@ecl.technowave.ne.jp](mailto:ishigatani@ecl.technowave.ne.jp)  
Tel (078)-936-6621  
FAX (078)-936-6624

明石中央体育会館

検索

