

5月のスポーツ開放予定

【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・23・30
【木曜日】	バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30	10・17・24・31
【金曜日】	卓球 9:30~11:30	11・25
【金曜日】	コアトレ 10:00~11:00	11・25

- 1日(火) 全国ママさんバレーボール東播地区予選
7月分抽選会
- 3日(木) 平成30年度春季東播大会兼県総合体育大会東播予選(卓球)
- 4日(金) //
- 5日(土) 明石市民卓球選手権大会(会長杯争奪戦)【団体戦】
- 6日(日) 兵庫県ソフトバレーボール春季フェスティバル
- 8日(火) B.Bフィットネス教室：無料体験
- 9日(水) こぐまちゃん絵本の会
- 13日(日) 市総体春季大会(バドミントン)
- 18日(金) 明石レディース卓球大会【春の団体戦】
女子フットサル教室：無料体験
- 19日(土) 東播地区合同稽古会
ラベンダーフェスティバル
- 20日(日) 平成30年度明石市少年剣道春季錬成大会
- 24日(木) ダンス教室：無料体験
- 26日(土) 第37回明石市家庭バレーボールOG大会
石ヶ谷自然体験教室～感覚を研ぎ澄ませ！石ヶ谷自然探検隊！！
- 27日(日) 第27回明石原人まつり



石ヶ谷自然体験教室

感覚を研ぎ澄ませ！石ヶ谷自然探検隊！！

- 【内容】石ヶ谷公園を探検しながら『見る・聞く・匂う・触る』などの感覚を使い、生き物や自然について楽しく学ぶ「ネイチャーゲーム」を行います。子どもはもちろん大人も一緒に楽しめます。
- 【日時】5月26日(土) 10:00~12:00
※8:30時点で雨天の場合は中止
- ※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
- 【定員】先着15名
- 【対象】幼稚園児(4歳)以上(小学生以下は保護者同伴)
- 【参加費】1人200円(保険料込)
※親子2名で参加の場合は400円
- 【持ち物】外で活動できる服装・バンダナ(あれば)
- 【申込期間】5/1(火)~15(火)まで
- 【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

ラベンダーフェスティバル

- 【内容】ラベンダーをお一人様、花20本まで摘み取ってお持ち帰りいただけます。ハーブティーの試飲もできます。生育状況により内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。
- 【日時】5月19日(土) 10:00~12:00(最終受付11:30)
※雨天延期 5/20(日) 8:30時点で実施決定
- ※ホームページ・Facebookまたは電話にてご確認ください
- 【場所】石ヶ谷ハーブガーデンズ
- 【参加費】1人100円
申込不要※当日10:00~11:30までの間で現地で受付
- 【持ち物】剪定ばさみ・軍手・持ち帰り用の袋

NEW!! 平成30年度 4月スタート!!!

● コアトレ開放 ●

- 【内容】ラジオ体操 + サーキットトレーニングなどを行います。身体のコア(核)となる体幹を鍛え、身体の『バランス』『動き』を改善していきます。
- 【時間】金曜日 10:00~11:00
※中止日は予定表をご確認ください！
- 【場所】明石中央体育会館 2F 会議室1・2
- 【参加費】1人1回300円
- 【持ち物】室内用シューズ、運動できる服装

スポーツ教室無料体験参加者募集!

B.Bフィットネス教室

ストレッチ/有酸素運動/リズムダンス/タップダンスなどのさまざまな動きでバランスのよい身体づくり。心も身体もビューティフル!

- 【日時】5月8日(火) 13:30~15:00
- 【場所】明石中央体育会館2階 会議室1・2
- 【対象】18歳以上(高校生不可)
- 【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装

女子フットサル教室

コーチの指導のもと練習とゲームを通じてコミュニケーションをとり、参加者全員でわきあいあいとフットサルを楽しんでいきます。

- 【日時】5月18日(金) 19:00~20:45
- 【場所】明石中央体育会館 第1競技場
- 【対象】高校生以上の女性
- 【持ち物】室内用シューズ・運動できる服装

石ヶ谷ステッキD&Eウォーク教室

～ステッキで素敵に歩きましょう!～

- 【日程】6/5・12・19・26、7/30火曜日 計5回
- 【時間】10:30~12:00
- 【場所】石ヶ谷公園、会議室3
- 【対象】概ね40歳以上
- 【定員】20名 ※応募多数時抽選
- 【参加料】5回5,000円(保険料・ステッキレンタル料込)
- 【講師】株式会社 セラボット
- 【申込期限】5/15(火)~31(木) 必着
- 【申込方法】往復ハガキに教室名・住所・氏名(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を記入し、明石中央体育会館まで郵送又は事務所窓口にて(ハガキ1枚62円必要)
- 【問合せ】明石中央体育会館
〒674-0053
明石市大久保町松陰1126-47
TEL078-936-6621

ダンス教室

ストレッチで身体をゆっくりとほぐし、楽しい音楽に合わせて、ダンスを楽しみながら、良い汗をかきましょう!

- ①キッズの部
【日時】5月24日(木) 18:15~19:15
【場所】明石中央体育会館2階 会議室1・2
【対象】小学1~6年生
【持ち物】室内シューズ・運動できる服装
- ②大人の部
【日時】5月24日(木) 19:30~20:45
【場所】明石中央体育会館2階 会議室1・2
【対象】18歳以上(高校生不可)
【持ち物】室内シューズ・運動できる服装

こぐまちゃん絵本の会

- 【日時】5/9(水) 15:45~(30分程度)
- 【場所】明石中央体育会館2階 会議室3
- 【対象】0~6歳くらいまでのお子様
- 【参加費】無料

『こぐまちゃん』と一緒に子どもたちに絵本を読んでみませんか?
かわいい笑顔の子どもたちと楽しい時間を過ごせますよ。
興味のある方は気軽にお問い合わせください!
(078-936-6621)

無料体験の申し込みは…
TEL(078-936-6621)または
体育会館窓口にて受付

石ヶ谷公園・明石中央体育会館 玄関前花壇



たくさんの方に親しみを持ち、愛される公園でありたいという思いを込めて『みんなの輪』をテーマにデザインしました!

LINE@

LINE@



当施設のイベントや教室の情報をいち早くお知らせします。QRコード読み取りorID検索にてお友だち登録をお願いします!

ID : @ehg2695p



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
TEL : 078-936-6621 FAX : 078-936-6624

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



明石中央体育会館

検索



皆様のご来園をお待ちしております!