

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！ No.151



12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 | 10・24 |
| 【水曜日】 | バレーボール 9:30~11:30 18:30~20:30 | 5・12・19・26 |
| 【木曜日】 | バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30 | 6・13・20・27 |
| 【金曜日】 | 卓球 9:30~11:30 | 7・14・21・28 |
| 【金曜日】 | コアトレ 10:00~11:00 | 7・14・21・28 |

12月の大会&イベント予定

- 1日(土) 東播家庭婦人バレーボール選手権大会 決勝
2月分抽選会
- 2日(日) 明石市家庭バレーボール6人制大会
冬休み親子工作塾<<自分だけのミニ門松を作ろう！>>
- 9日(日) 兵庫県中学1年生卓球大会(明石予選)明石市民卓球大会(ミニ団体戦)
- 15日(土) 第2回市民ACEボール大会
石ヶ谷ハーフイベント<<ハーフのリース作り>>
- 16日(日) 会長杯(バドミントン)
- 22日(土) 市民ショートテニス大会
- 23日(日) 石ヶ谷自然体験教室<<ミニ門松を作ろう！>>
- 24日(月) - Special Event - スポーツ恋活♡カーニバル



卓球コーナー中止日

1日(土)・2日(日)・15日(土)

<<休館日は除いてます>>

*木曜日は会議室前の7・8番台が使用できない場合があります。
*年末年始は12/29(土)~1/3(木)まで休館いたします。

お知らせ

- Special Event -

スポーツ恋活♡カーニバル

スポーツで一緒に汗を流しながらステキな出逢いを見つけませんか？
スポーツが苦手な方でも大丈夫！
友達同士の参加も大歓迎！真剣な出逢いを全力で応援します♡

- 【日 時】平成30年12月24日(月) 13:30~15:30 (受付開始13:15)
- 【場 所】明石中央体育会館 第2競技場・会議室3※受付：第2競技場前
- 【対 象】25歳以上の独身男女
- 【参加費】1人1,000円
- 【定 員】男性12名・女性12名(先着順)
- 【持 物】運動できる服装・室内用シューズ
- 【申込方法】11/15~定員になり次第、受付終了
電話 (936-6621) または明石中央体育会館事務所窓口にて受付



参加者募集



石ヶ谷自然体験教室

ミニ門松を作ろう！

竹を使って高さ約30cmのミニ門松を作ります。
木の実や折り紙を使って飾り付けを作り、オリジナルの門松を作ります！

- 【日 時】平成30年12月23日(日) 10:30~12:00
- 【場 所】明石中央体育会館 会議室3
- 【対 象】小学生以上(小学生は保護者同伴)
大人の方も大歓迎！
- 【定 員】先着20名
- 【参加費】1人600円(保険料込) 1人1柱のみ。
- 【持 物】軍手、装飾にしたい物
- 【申込方法】12/1(土)~12/15(土)までに電話(936-6621)
または明石中央体育会館事務所窓口にて受付



★スポーツ開放★

コアトレ

【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

バレーボール(午前の部)

【内 容】その日集まったメンバーで練習やゲームを楽しむことができます。
【時 間】水曜日 9:30~11:30
※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 第1競技場
【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

年末年始のお知らせ

12月29日(土)~1月3日(木)
休館します。
※抽選会は1月4日(金)



ほうこく

玄関前花壇

「祝！明石100周年」をテーマにデザインしました！

石ヶ谷自然体験教室「オリジナルパズルを作ろう！」

2018.11.25(日)

どんぐりくらぶ「オリジナルロケット作り」

2018.11.21(水)

皆様のご来園をお待ちしております♪