



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.160

9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	9
【水曜日】 	バレーボール 9:30~11:30 18:30~20:30	4・11・18・25
【木曜日】 	バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30	5(夜)・12・19
【金曜日】 	卓球 9:30~11:30	13・27
【金曜日】 	コアトレ 10:00~11:00	6・13・20・27

卓球コーナー利用中止日

1日(日)、5日(木)、6日(金)、7日(土)、
8日(日)、16日(月)、28日(土)、29日(日)
休館日は除く
【火曜日、水曜日、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】

9月行事予定

- 1日(日) 11月分抽選会
明石市民卓球選手権大会・東播家庭婦人バレーボール夏季大会決勝
- 5日(木) 兵庫県ママさんバレーボール秋季クラス別大会
- 6日(金) //
- 7日(土) 第72回市民バレーボール大会 家庭婦人の部
審判講習会(市家庭バレーボール連盟)
- 8日(日) 石ヶ谷自然体験教室 竹で水でっぽうを作ろう!!
第72回市民バレーボール大会 高校の部
- 11日(日) こぐまちゃん絵本の会
- 14日(土) 家庭婦人秋季大会(バドミントン)
第51回明石市バスケットボールクラブ選手権大会
- 15日(日) //
- 16日(月) 第72回市民バレーボール大会 一般の部
- 20日(金) 明石レディース卓球大会
- 21日(土) 石ヶ谷ハーブイベント ハーブのランチBOX
第3回ザ・スポーツチャレンジ
第51回明石市バスケットボールクラブ選手権大会
- 22日(日) //
- 23日(月) //
- 24日(火) B. Bフィットネス教室 体験会
- 26日(木) 第30回明石シルバー卓球大会
- 28日(土) 明石市中学校新人体育大会バレーボール競技大会
- 29日(日) //

★イベントお知らせ

石ヶ谷ハーブイベント ハーブのランチBOX

- 【日 時】令和元年9月21日(土)10時~12時 雨天決行
※8:30時点で明石市に警報発令時は中止。
(HP、facebook、電話にてご確認ください)
- 【場 所】石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデン
※雨天の場合、会議室3
- 【定 員】先着15名
- 【参加費】500円(保険料込)
- 【内 容】石ヶ谷のハーブを使ってランチBOXを可愛くアレンジ。
お弁当のようにハーブを詰め込みます。
※ハーブの種類は生育状況によって決定します。ハーブティーの試飲付き。
- 【持ち物】剪定ばさみ、軍手、持ち帰り用袋
- 【申込期間】9月1日(日)~9月15日(日)
- 【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
- 【申込先】明石中央体育会館
明石市大久保町松陰1126-47
TEL078-936-6621 FAX078-936-6624



石ヶ谷自然体験教室 石ヶ谷の秋と遊ぼう! 第7回とことんネイチャーゲーム

- 【日 時】令和元年10月20日(日)9時30分~12時 雨天中止
※8:30時点で雨の場合は中止します。
(HP、facebook、電話にてご確認ください)
- 【場 所】石ヶ谷公園 明石中央体育会館前 受付 9時20分集合!
- 【対 象】4歳以上で、小学生以下は保護者同伴
- 【定 員】先着20組
- 【参加費】200円(保険料)
- 【内 容】見る、聞く、匂う、触るなどの感覚を使って行うネイチャーゲームをしながら
自然や生き物について楽しく学ぼう!
- 【持ち物】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)
- 【申込期間】9月15日(日)~9月29日(日)
- 【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
- 【申込先】明石中央体育会館
明石市大久保町松陰1126-47
TEL078-936-6621 FAX078-936-6624
- 【主 催】石ヶ谷公園・明石中央体育会館
しんきパーク&スポーツマネジメント共同事業体 代表団体(株)ホープ
- 【共 催】はいまシェアリングネイチャーの会



B. Bフィットネス教室<体験会>

- 【日 時】令和元年9月24日(火)13時30分~15時
- 【場 所】明石中央体育会館 会議室1・2
- 【対 象】18歳以上(高校生不可)
- 【定 員】先着10名
- 【参加費】500円
- 【内 容】有酸素運動(簡単なダンスやステップ等)×筋力トレーニング×ストレッチで
バランスの良い身体づくりを目指しましょう!!
- 【持ち物】運動できる服装、室内シューズ
- 【申込期間】9月15日(日)~9月24日(火)
- 【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
- 【申込先】明石中央体育会館
明石市大久保町松陰1126-47
TEL078-936-6621 FAX078-936-6624
- ※体験会参加者のみ対象!!
当日に第2期B. Bフィットネス教室にお申込みしていただくと、
通常受講料、全10回4,500円のところ、全6回で半額の2,250円で受講可能です。



★イベント報告

●石ヶ谷ハーブイベント ハーブの日 8/2(金) 25名参加



●夏休み親子工作塾 クラフトレーシングカーを作ろう! 8/4(日) 総勢24名参加



●石ヶ谷自然体験教室
ピオトープで発見! ネイチャーゲーム&クラフト 8/25(日) 総勢16名参加



●川上直子少年少女サッカー教室 8/24(土) 26名参加



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@ec1.technowave.ne.jp
【HP】
http://www.e-akashi.jp

【HP】 【LINE@】



皆様のご来園を
お待ちしております♪