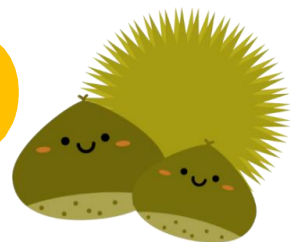




石ヶ谷公園だより

輝く明日へ！あなたとともに！地域とともに！ No.162



11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	11-25
【水曜日】 	バレーボール 9:30~11:30 18:30~20:30	6-13-20-27
【木曜日】 	バドミントン 9:30~11:30 18:30~20:30	7-14-21-28
【金曜日】 	卓球 9:30~11:30	8-22-29
【金曜日】 	コアトレ 10:00~11:00	8-15-22-29

卓球コーナー利用中止日

3日(日)、4日(月)、
17日(日)、24日(日)、30日(土)
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】

11月行事予定

- 1日(金) 1月分抽選会
神戸バレー
- 2日(土) 神戸バレー
- 3日(日) 秋季大会(バドミントン)
- 4日(月・祝) 市制施行100周年記念事業 明石中央体育会館スポーツカーニバル in 石ヶ谷公園
- 10日(日) 明石市家庭バレーボール東西ブロック大会
- 13日(水) こぐまちゃん絵本の会
- 15日(金) 明石レディース卓球大会(秋の団体戦)
- 16日(土) 第49回明石市市民柔道大会【準備】
- 17日(日) 第49回明石市市民柔道大会・明石市空手道連盟審査会
- 23日(土) 東播八市親善卓球大会
- 24日(日) 明石市少年剣道秋季錬成大会
石ヶ谷自然体験教室 ウッドホッケーを作って遊ぼう！！
- 27日(水) スポーツウエルネス吹矢体験会
- 30日(土) 東播家庭婦人バレーボール選手権大会

★イベントお知らせ

石ヶ谷自然体験教室 ウッドホッケーを作って遊ぼう！！

- 【日時】令和1年11月24日(日) 13:30~15:30
※雨天または11:30時点で明石市に警報発令時は中止。
(HP・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
- 【対象】小学生以上
- 【定員】先着20名(小学生以下は保護者同伴)
- 【参加費】800円
- 【持ち物】軍手、汚れても良い服装、油性色マジック
- 【内容】木材を使ってミニホッケー台(30cm×60cm)を作ります。
完成したら対戦して遊ぼう！！
- 【申込期間】令和1年11月1日(金)~11月15日(金)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



スポーツウエルネス吹矢体験会

- 【日時】令和1年11月27日(水) 13:30~15:00
- 【場所】明石中央体育会館 会議室1・2
- 【対象】どなたでも
- 【定員】先着15名
- 【参加費】無料(マウスピース代 150円必要)
- 【持ち物】マウスピース代・室内用シューズ
- 【内容】スポーツ吹矢は呼吸で矢を飛ばすスポーツです。腹式呼吸と
胸式呼吸の二つを使う独特の呼吸法で、吹矢20本で5kmの
ウォーキングと同じカロリーを消費します。
年齢に関係なく誰でも気軽に楽しめます。
- 【申込期間】令和1年11月1日(金)~11月15日(金)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



石ヶ谷ハーブイベント ハーブのリース作り

- 【日時】令和1年12月8日(日) 10:00~12:00
※8:30時点で明石市に警報発令時は中止。
(HP・Facebookまたは電話にてご確認ください。)
- 【場所】明石中央体育会館 会議室3
- 【定員】先着20名
- 【参加費】800円(保険料込)
- 【持ち物】はさみ、ポンド、飾り付けしたい物、持ち帰り用袋
- 【内容】石ヶ谷ハーブガーデンズ内で収穫したハーブとつるや木の実を使って
「香りのするリース」を作ります。ハーブティーの試飲付き♪
- 【申込期間】令和1年11月15日(金)~11月30日(土)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



どんぐりくらぶ 松ぼっくりのミニリース作り

- 【日時】令和1年12月7日(土) 10:00~11:00
- 【場所】明石中央体育会館 会議室1・2
- 【対象】7歳くらいまでのお子様とその保護者
- 【定員】先着20組
- 【参加費】300円
- 【持ち物】飾り付けたい物
- 【内容】クリスマスに向けて、オリジナルリースを親子で楽しく作りま
しょう。
- 【申込期間】令和1年11月15日(金)~11月30日(土)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



冬休み親子工作塾 クリスマスハーバリウムを作ろう！

- 【日時】令和1年12月14日(土) 13:30~15:00
※11:30時点で明石市に警報発令時は中止
(HP、Facebook、または電話にてご確認ください)
- 【場所】明石中央体育会館 会議室1・2
- 【対象】4歳児~小学校低学年(1~3年生)の児童とその保護者
- 【定員】先着15組
- 【参加費】800円(保険料込)
- 【持ち物】割箸(ピンセット)、はさみ、飾り付けに入れたい物(ビーズ・
モール・リボン・小さい人形など)
- 【内容】親子でクリスマスハーバリウムを2個作ります。
- 【申込期間】令和1年11月15日(金)~11月30日(土)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



スポーツ恋活♡カーニバル

- 【日時】令和1年12月21日(土) 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
- 【対象】25歳以上の独身男女
- 【定員】男性12名・女性12名(先着順)
- 【参加費】1000円
※開催当日は怪我またはその他の事故について主催者は一切の
責任を負いかねますのでご了承ください。
- 【持ち物】運動できる服装・室内用シューズ
- 【内容】スポーツと一緒に汗を流しながら素敵な出会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！
真剣な出会いを全力で応援します♡
- 【申込期間】令和1年11月15日(金)~11月30日(土)までに電話または
明石中央体育会館窓口にて受付。



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



皆様のご来園を
お待ちしております♪