

日	月	火	水	木	金	土
※やむを得ず掲載内容を変更する場合があります			1	2 13:30-15:30 木曜クラブ	3	4
5 	6	7	8	9 10:00-12:00 カフェエシカル	10 13:30-15:30 木曜クラブ	11 10:30-12:00 写真洗浄&防災 セミナー
12	13 13:30-15:45 元気アップ体操	14	15	16 13:30-15:30 木曜クラブ	17	18 10:30-12:00 スマホおしえて～ な!
19	20 13:30-15:45 元気アップ体操	21	22	23 13:30-15:30 木曜クラブ	24	25 13:00-14:30 100まで歩こうプロ ジェクト
26	27 10:00-11:30 気mama FUN! 13:30-15:45 元気アップ体操	28	29	30 13:30-15:30 木曜クラブ	31	

### 木曜クラブ

①2日 ②9日 ③16日 ④23日 ⑤30日  
13:30-15:30

脳の健康を保つための読み書き、計算や椅子に座ってできる体操をします  
どなたでも参加していただけます♪

**参加費：無料**

開催：明石市地域共生社会室

### カフェエシカル

5月9日(木)10:00-12:00

環境についての学習と「エコすごろく」を楽しみましょう♪

エシカルなコーヒーと紅茶をご用意しています  
ボランティア相談会も同時開催!

**参加費：100円**

開催：第6地区本部

### 写真洗浄&プチ防災セミナー

**事前** 5月11日(土)10:30-12:00

復興支援をやってみたい！という方、ぜひご参加ください！

**参加費：無料**  
**定員：10人**

協力/おたがいさまプロジェクト

### 元気アップ体操

①13日 ②20日 ③27日  
1部 13:30-14:30  
2部 14:45-15:45

椅子に座ってする簡単な健康体操です

**参加費：無料**  
**定員：15人**

開催：おおくぼ総合支援センター

### スマホおしえて～な！

**事前** 5月18日(金)10:30-12:00

スマホに関するわからないことやお困りごとをデジタル推進委員と一緒に解決しましょう

**参加費：無料**  
**定員：15人**

開催：スマホおしえて～な！「ひょうご」

### 【お問い合わせ】

第6地区本部

TEL：078-935-7180  
受付：平日9:30-17:00

**事前** 事前申し込みが必要なプログラムです