

楽しいがてんこ盛りの2日間!

参加
無料

※一部体験費あり

どなたでも
参加OK

～SDGsでつながり、学ぶ～

ウィズフェス2021

ウィズミーツ × みんなの学校 × AKVC あかね
ボランティア
センター

開催場所 複合型交流拠点ウィズあかし7・8・9階

2021
開催日 **12/11(土) 12(日)**
10:30-15:30



ひと・ことと つながる 楽しさ
新たなわたしが みつかる 楽しさ
やってみたい!が うまれる 楽しさ
あなたは、どんな楽しさと出会いますか?



つながる、みつかる、うまれる

ウィズあかし

明石市生涯学習センター
あかし男女共同参画センター
あかし市民活動支援センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

複合型交流拠点ウィズあかしは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています

主催 複合型交流拠点ウィズあかし
(明石市生涯学習センター・あかし男女共同参画センター・あかし市民活動支援センター)

お問い合わせ TEL:078-918-5600 MAIL:center@a-machi.jp

※当日午前7時の段階で、明石市(播磨南東部)に大雨・洪水・暴風いずれかの警報が発令している場合、またはJR西日本神戸線等一部沿線で計画運休が決定した場合は原則中止となります。中止の場合は、7時30分にウィズあかしホームページで発表しますのでご確認ください。

ウィズフェス2021 へようこそ

今年のテーマはSDGs

ウィズミーツ

×

みんなの学校

×

AKVCが

SDGsでつながり、学びます

だれもがSDGsを

楽しく学び 楽しくつながる

そうすれば個人も団体も活動が

SDGsの17の目標につながっていくでしょう

つながった先には

やさしいまち・あかし が生まれます。

年に一度の学んでつながる祭典を

みんなで楽しみましょう！

ウィズフェス2021

ウィズミーツ × みんなの学校 × AKVC あかね
ボランティア
センター

ウィズあかしの「つながる」「みつかる」「生まれる」をテーマに、ウィズあかし登録メンバー等が日ごろの活動のPRを行い、これまでウィズあかしを知らなかった人や来たことがない人にも新しい出会いや気づきを提供し、新たなつながりが生まれる場所です。

「誰もが先生」「誰もが生徒」というコンセプトに、市民講師が持つ特技や知識、経験を伝え、それを気軽に学び、“学び合い”を楽しめる学校です。これまでに数多くの市民講師が生まれています。

あかねボランティアセンター。あかねが丘学園の在校生・卒業生によるボランティアグループ・団体からなり、ボランティア活動の支援や広報、相互の親睦や情報共有などを目的としています。

目次

- P03 ウィズフェスのルール
- P04 ウィズあかしフロアマップ
- P05-06 SDGsのこと、知ってますか??
- P07-10 フロアマップでみる体験・授業ブース
- P11-12 ステージタイムスケジュール
- P13-23 体験・授業ブース一覧
- P24 パネル展示一覧



ウィズフェスのルール

- イベントの写真をスタッフが撮影し、ウィズあかしの広報物に掲載します。素敵なイベントだ!って、自慢させてください。
- 各所を休憩スペースとして開放しています。
※食事は禁止となっております。
- 当日は一般の利用者の方もいます。
「ウィズフェス 2021」の貸し切りではありません。
- 廊下を走っても、良いことは起こりません。
走らないようにしましょう。
- 館内で水分補給はOKです。

コンシェルジュブース

🕒 10:30~15:30
📍 7・8・9階コンシェルジュブース

このブース・授業はどこ?

この部屋に行きたいんやけど...

あの団体とつながりたいなあ

「知りたい・学びたい・つながりたい」をウィズあかしのスタッフがサポートします! お気軽にお声掛けください。



▲白いジャンパーが目印!

手話ガイドサポート

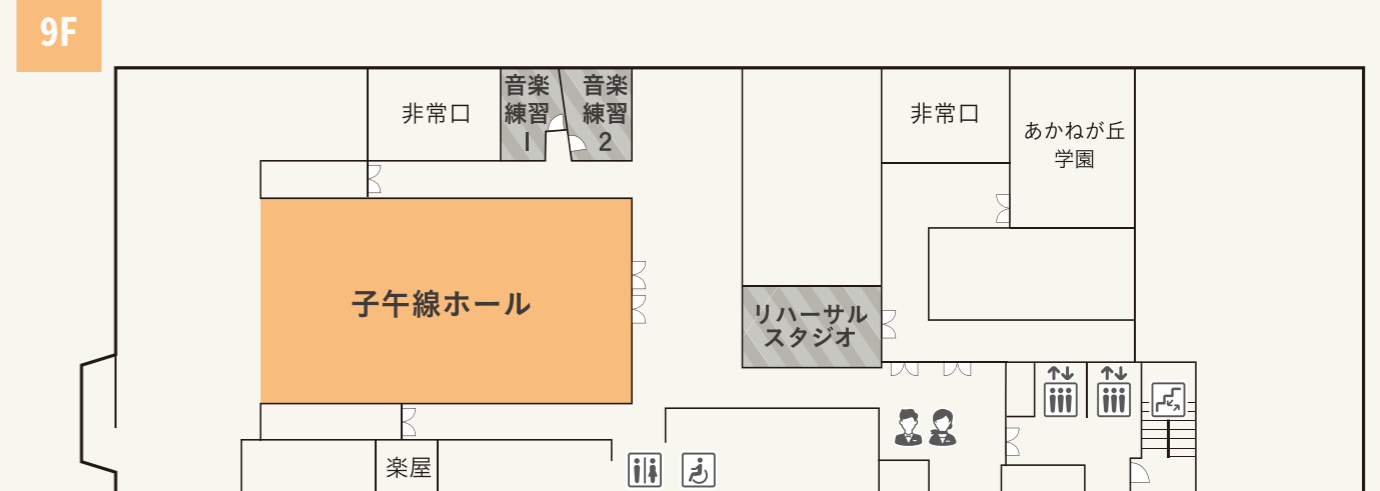
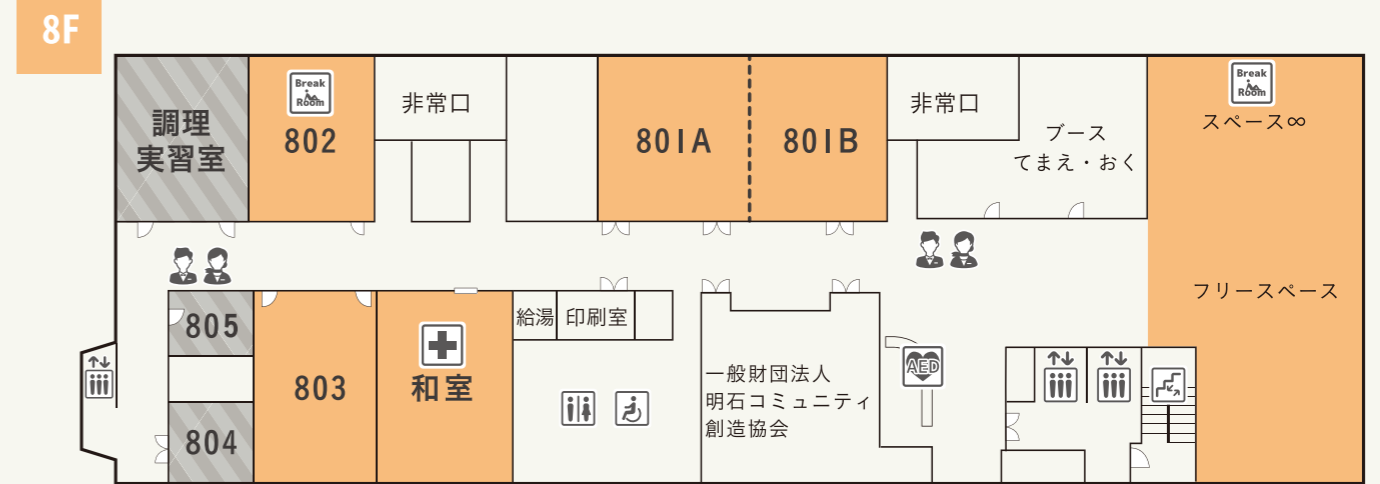
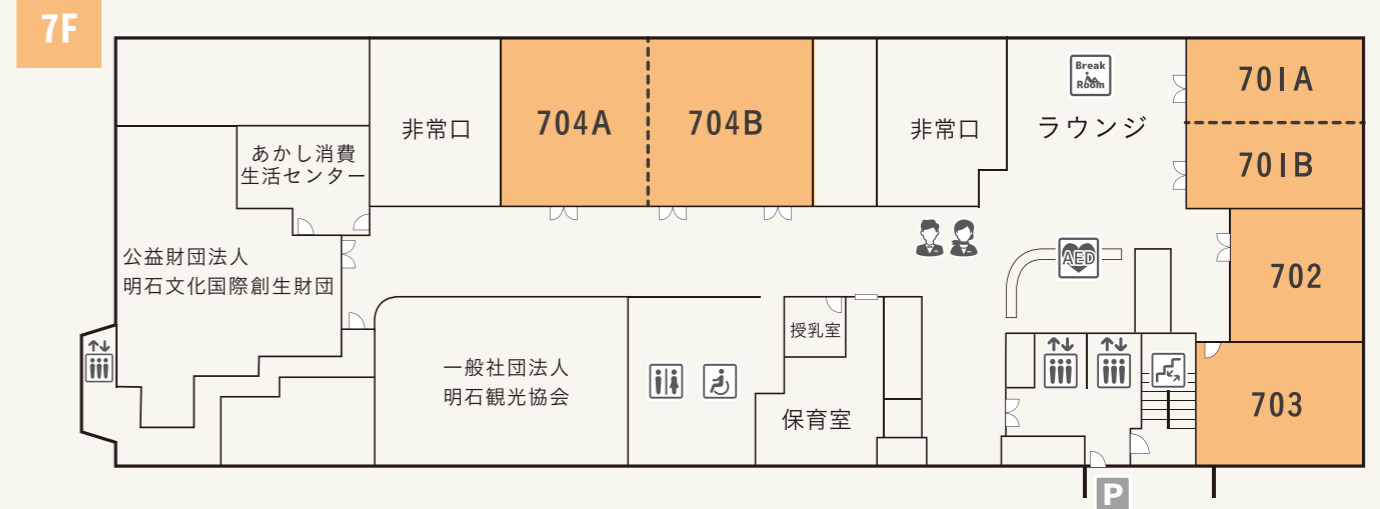
ウィズあかし登録メンバーの「手話サークルつくしんぼ」さんが、手話でサポートします。ご希望の方は、コンシェルジュブースにて、お問い合わせください。

■みんなの学校（授業ブース）のルール

- 授業によって定員があります。
当日の先着順での受講となります。
- 材料費(授業料)の受取は、おつりなしの小銭が助かります。お金持ちの生徒もできるだけ、高額紙幣は避けましょう。
- 授業の妨げになりますので、携帯電話は電源をオフにするか、マナーモードに設定しましょう。
- 1コマ45分は、先生のお片付けの時間も含めての時間です。授業終了後は、速やかに移動しましょう。

ウィズあかしフロアマップ

- 🚒 AED (自動体外式除細動器)
- 🚪 エレベーター
- 🚻 トイレ
- ♿ 多目的トイレ
- 🏠 非常階段
- 🏠 救護室
- 🛋️ 休憩スペース
- 👥 コンシェルジュブース
- 🚫 イベント外エリア



Sustainable Development Goals -17の目標と5つのP-

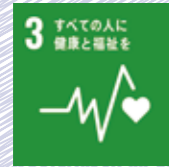
持続可能な開発目標(SDGs: Sustainable Development Goals)とは、2001年に策定されたミレニアム開発目標(MDGs)の後継として、2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17の目標・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。出典：外務省ホームページ(<https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/about/index.html>)



1. 貧困をなくそう
あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ



2. 飢餓をゼロに
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する



3. すべての人に健康と福祉を
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する



4. 質の高い教育をみんなに
すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する



5. ジェンダー平等を実現しよう
ジェンダーの平等を達成し、すべての女性と女児のエンパワーメントを図る



6. 安全な水とトイレを世界中に
すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する



12. つくる責任 つかう責任
持続可能な消費と生産のパターンを確保する



13. 気候変動に具体的な対策を
気候変動とその影響に立ち向かうため、緊急対策を取る



14. 海の豊かさを守ろう
海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する



15. 陸の豊かさを守ろう
陸上生態系の保護、回復および持続可能な利用の推進、森林の持続可能な管理、砂漠化への対処、土地劣化の阻止および逆転、ならびに生物多様性損失の阻止を図る



国際連合広報センター
SDGsを広めたい・教えたい方のための「虎の巻」より作成



7. エネルギーをみんなにそしてクリーンに
すべての人々に手ごろで信頼でき、持続可能かつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



8. 働きがいも経済成長も
すべての人のための持続的、包摂的かつ持続可能な経済成長、生産的な完全雇用およびディーセント・ワーク(働きがいのある人間らしい仕事)を推進する



9. 産業と技術革新の基盤をつくろう
強靭なインフラを整備し、包摂的で持続可能な産業化を推進するとともに、技術革新の拡大を図る



10. 人や国の不平等をなくそう
国内および国家間の格差を是正する



11. 住み続けられるまちづくりを
都市と人間の居住地を包摂的、安全、強靭かつ持続可能にする



17. パートナーシップで目標を達成しよう
持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する



16. 平和と公正をすべての人に
持続可能な開発に向けて平和で包摂的な社会を推進し、すべての人に司法へのアクセスを提供するとともに、あらゆるレベルにおいて効果的で責任ある包摂的な制度を構築する

フロアでみるブースと授業の時間割

🏠 体験ブース名 🏢 授業ブース名 📄 団体名または先生名



体験ブース

- 09 AM/FMラジオキット組立て体験 P14
明石アマチュア無線クラブ
- 10 クリスマスカードをつくろう P14
明石おやこ劇場
- 11 後見支援センターと市民後見人の歩み P14
明石市後見支援センター
- 12 認知症のキホン（オレンジサポーター養成講座） P14
明石市福祉局高齢者総合支援室
- 13 知っていますか、里親という家族のかたち P14
あかし里親センター
- 01 “目で見ることは” 手話にチャレンジ！！ P13
手話サークルつくしんぼ
- 02 ルンルン♪交通安全ワークショップ P13
明石市都市局交通安全課
- 03 みんなでありがとう P13
おりがみボランティア「折鶴の会」
- 04 カードで発見！適職のヒント P13
あかし男女共同参画センター
- 17 清水流和の絵手紙 P15
清水流絵手紙 糸の会

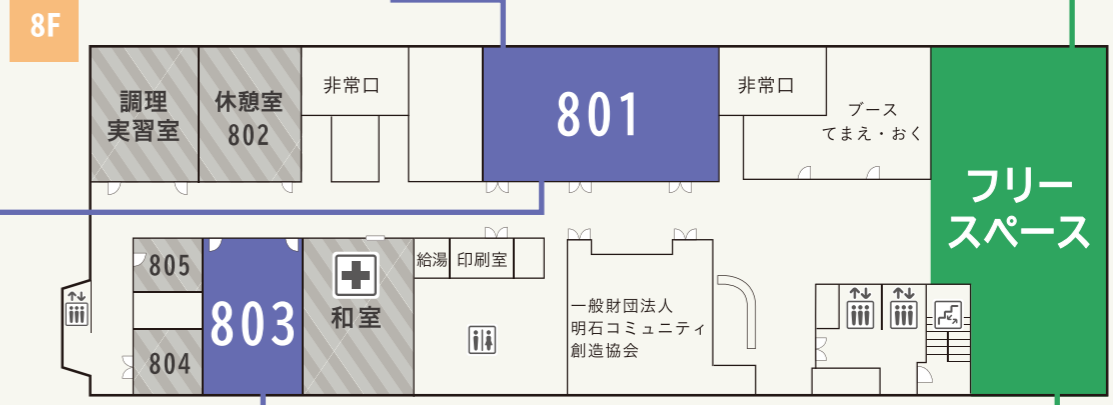


授業ブース

	701 P13,14	702 P14,15	704 P15
1限 10:30~11:15	05 百円で「来年も健康に動けるように寅を折る」 福田 福美子	14 オレンジサポーター養成講座（認知症の基礎編） 理学療法士 林弘幸（明石市福祉局高齢者総合支援室）	18 毎日をもっとハッピーになるコミュニケーション講座 弘中 明子
2限 11:25~12:10	06 子午線のまち明石～時の道あれこれ～ 牧野 満徳	15 ココロとカラダとまち作り♡ 性教育ティーチャーみかりん	19 「ひとと文字探し」の教室 桂花
3限 12:55~13:40	07 欲しい未来は自分でつくるワークショップ 細谷 真人(まっと)	16 知っていますか、里親という家族のかたち 橋本 明(あかし里親センター)	20 イラストで読み解くSDGs 香山 芳範(明石市後見支援センター)
4限 13:50~14:35	08 みんなで楽しく「にげる!あにまるず」 めいなん防災ジュニアリーダーMRP		21 心温まる手描の年賀状づくり 箸袋作り絵柄等 森田 智子

12月11日(土)

- 22 タケ子さんの竹体操 P15
タケ子さんの竹体操®
- 23 HIV・性感染症クイズにチャレンジ！ P15
明石市感染対策局保健予防課
- 24 文字でおしゃべりができます～筆談体験～ P16
聞こえのサロン(明石)
- 25 折り紙でリースを作ろう！ P16
くつろぎ広場「ゆう」
- 26 簡単ヘルスケア体験 P16
ウエルネスハート
- 27 明石市民生児童委員協議会 P16
明石市福祉局地域共生社会室
- 38 明石山の会 会員募集 P17
明石山の会
- 39 地球温暖化ってなに？パネル展示 P17
明石市市民生活局環境総務課
- 40 のはらくらぶと身近な自然を感じよう！ P18
のはらくらぶ



	801 P16,17	803 P17	フリースペース P18	1限 10:30~11:15
28 親と子のお小遣い講座 たけだ たくや	33 知ることから始めよう～HSCの子供達～ マツイ	41 明石の「豊かな海」はみんなのたからもの 大久利 正明（明石市市民生活局豊かで安全な海づくり推進室）	1限 10:30~11:15	
29 色で始める心の呼吸～みつろう粘土編～ 齊田 世津子	34 脳が喜ぶ！心が笑う！アートセラピー体験！ Miyuki	42 明石の海を守る為に出来ることを考えよう！ NPO法人おーえんくらぶ「うみがめ隊」	2限 11:25~12:10	
30 色で始める心の呼吸～くれよん編～ 細川 知子	35 心を蝕む錯覚を打ち払う論理療法 十都 朱鳥（深い話をする会）	43 タック先生のエネルギー実験教室 タック先生	3限 12:55~13:40	
31 令和4年 年金制度改正とその活用 木村 榮一	36 詩吟ってなあに！詩吟を楽しもう！！ 中島 紫峯	44 植木屋が語る地球の歴史 間島 朗	4限 13:50~14:35	
32 子どもの心を育てる食とミネラルのお話 安崎 幸	37 大学生による囲碁初心者教室 高橋 遼大（明石を囲碁のまちにしようの会）	45 デザインコマを作ろう！ コマの先生	5限 14:45~15:30	

フロアでみるブースと授業の時間割

🏠 体験ブース名 🏢 授業ブース名 📄 団体名または先生名



12月12日(日)

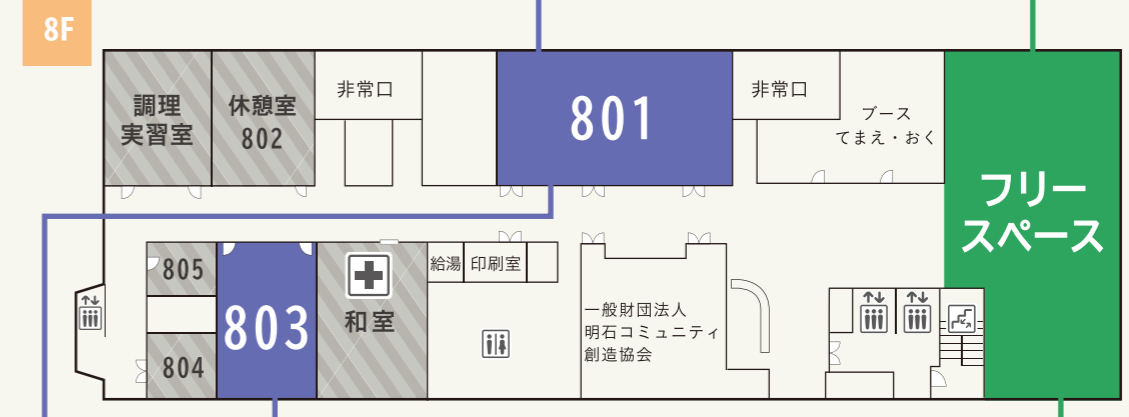
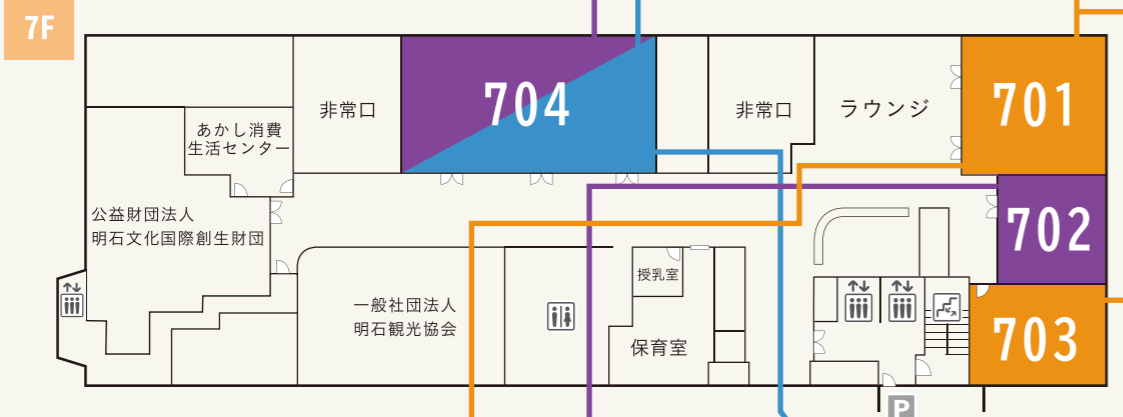
体験ブース

- 53 AM/FMラジオキット組立て体験
明石アマチュア無線クラブ P20
- 54 知っていますか、里親という家族のかたち
あかし里親センター P20
- 57 型染め、手描き染め、友禅、ステンシル等
TM・クラフト・ローズ P20
- 58 「人権侵害NO!」の手紙を明石から送ろう!
アムネスティ・インターナショナル日本西神戸グループ P20

- 46 “目で見ることば” 手話にチャレンジ!!
手話サークルつくしんぼ P19
- 47 知って得する「ワークルール」
NPO法人ひょうご働く人の相談室 P19
- 48 カードで発見! 適職のヒント
あかし男女共同参画センター P19

- 63 明石市民生児童委員協議会
明石市福祉局地域共生社会室 P21
- 64 タケ子さんの竹体操
タケ子さんの竹体操® P21
- 65 HIV・性感染症クイズにチャレンジ!
明石市感染対策局保健予防課 P21
- 66 文字でおしゃべりができます〜筆談体験〜
聞こえのサロン(明石) P21
- 67 親子で絵本を…音楽とともに♪
スタートライン P21

- 77 明石山の会 会員募集
明石山の会 P23
- 78 地球温暖化ってなに? パネル展示
明石市民生活局環境総務課 P23
- 79 ワークショップ
「ペーパークラフトでイルカのモビールをつくろう!」
アイサーチ・ジャパン P23
- 80 魚の耳石とり体験とUVアクセサリ作り体験
あかし楽しむくらぶ P23



授業ブース

	701 P19	702 P20	704 P20, 21
1限 10:30~11:15	49 言葉の力を知る 山元 君枝	55 救急情報セミナー&メディカルIDの使い方 宮内 克浩・千速 正直	59 個性に応じた芸術書道〜制作体験会〜 北岡 瑞桐
2限 11:25~12:10			60 腸は、チョーたいせつ! 小池 ともなり
3限 12:55~13:40	50 しくじり体験から学ぶ、お金との付き合い方 東 耕太		61 アサーションについて 吉岡 恵介
4限 13:50~14:35	51 詩吟を楽しみませんか 高見 茂美		62 英語でアムネスティの手紙を書いてみよう! 平石 いづみ
5限 14:45~15:30	52 寅のハンコを作ろう 松谷 淳子	56 知っていますか、里親という家族のかたち 橋本 明(あかし里親センター)	59 個性に応じた芸術書道〜制作体験会〜 北岡 瑞桐

	801 P21, 22	803 P22	フリースペース P23	
1限 10:30~11:15	68 アロマ、つぼ講座 井上 優子	73 姿勢健康講座(初級編) 骨盤 姿勢調整師 藤戸 学	81 エコに繋がるお財布の整理収納ワークショップ エコバ	1限 10:30~11:15
2限 11:25~12:10	69 親子コミュニケーション力講座 にしざき ひとみ	74 姿勢健康講座(中級編) 胸・腰椎 姿勢科学士 すがの のの	82 理想のリビングと禅 智恵	2限 11:25~12:10
3限 12:55~13:40	70 心理カウンセラーが考えるお片付け講座+ アシコ	75 勢健康講座(上級編) 頸椎 徒手療法師 中田 哲生	83 明石の海や川のことを知って遊びましょう! 西谷 寛	3限 12:55~13:40
4限 13:50~14:35	71 マタニティさんのためのベビーマッサージ 岡村 香	76 介護助手ってなに? 藤本 都	84 みんなでSDGs! 「牛乳パックで小物入れを作ろう!」 mini me (ミニミー)	4限 13:50~14:35
5限 14:45~15:30	72 難しそうな計算が暗算でスラスラできる! 算数教人(元教師) 川 こう			5限 14:45~15:30

12月11日(土)

ステージタイムスケジュール

9階子午線ホール

10:30 大正琴演奏

大正琴は日本古来の楽器で歌謡曲からクラシックまで幅広く演奏します。総勢17名、心を込めて演奏します。

大正琴グループ

10:50 コーチングでつくる自分らしい豊かな人生

想像してみてください！今の状態のまま歳を重ねたあなたはどんな未来を生きてるでしょう？もし、自分らしい豊かな未来を叶えたいならぜひこのステージにご参加ください。

細谷 真人

11:10 マジッククラブ

5周年をむかえ楽しく喜んで頂けるマジックをめざし日々頑張っております。ボランティアにも力を入れています。

マジッククラブ

11:30 ハンドチャイム演奏

ハンドベルのファミリー楽器であるハンドチャイム、季節に合わせクリスマス曲等、心を合わせて演奏します。

リンガーズあかね

11:50 体を動かして楽しくボランティアをしています。

私達は、日本新舞踊・盆踊りなど楽しく習っています。皆さまも御一緒に楽しんでください。

朝霧音頭普及振興会

12:10 器楽演奏と歌

「てんとう虫」は、太陽に向かって飛ぶ虫、幸せを呼ぶ虫です。その名の通り「元気で明るく周りの人を幸せに」を目指します。

てんとう虫

12:30 超大型紙芝居

明石の昔話や創作話を、ロール式超大型紙芝居で上演致します。大きな絵と声優の熱演でお楽しみ下さい。

世代のかけはし

12:50 オクトパッションPR演奏

オクトパッションはオカリナとギターで活動しているグループです。「アベ・マリア」「津軽のふるさと」「タッチ」などを演奏予定。

オクトパッション

13:10 器楽演奏

皆様と音楽をむすぶ虹の架け橋 Rainbow34 です。高齢者介護施設等で器楽演奏や合唱をしています。

Rainbow34

13:30 器楽演奏

音楽でコミュニケーション!! を目標に頑張っています。色々なジャンルの音楽をお楽しみ下さい。

アンサンブル27

13:50 みんなで元気に体操しよう

- ①ストップフレイル(寸劇)
- ②明石焼体操
- ③365歩のマーチ

あかし健康ソムリエ会

14:10 器楽演奏と歌とダンス

素敵にハーモニー7名のグループです。懐メロを主に演奏、歌、創作ダンスを取り入れています。楽しいステージに!

素敵にハーモニー31

14:30 みんなで楽しく手話歌を!!

歌声と共に手話でその思いをお伝えします。ぜひ一緒に楽しんで下さいね。

手話サークルつくしんぼ

14:50 リコーダー演奏

私達リコーダーグループは仲良く楽しくをモットーに練習に励んでおります。皆さんに楽しんで頂けるよう心を込めて演奏したいと思います。

リコーダーグループ

12月12日(日)

10:30 器楽演奏と歌

高齢者施設他の市民交流イベントに積極的に参加しています。ウィズコロナのボランティアスタイル構築に向けて頑張っています。

器楽グループ

10:50 太極拳

太極拳は中国武術の一つで、ゆっくりした動きと呼吸により、健康な心身をつくります。本日は「入門」と「24式」を表演します!

太極拳クラブ

11:10 楽しいマジック

新しいマジックにも挑戦してみました。日頃の練習の成果をお楽しみ下さい!

マジック美楽流会

11:30 謡曲

謡曲とは能の謡曲(語り)と仕舞(踊り)囃子(演奏)とで構成されています。室町時代初期より六百年の伝統があり、重要無形文化財遺産として世界に誇る日本の文化です。

謡曲クラブ

11:50 器楽演奏

ダイアナのテーマソングと共に、8名の仲間が明るく元気に愉しく演奏します。

ダイアナ35

12:10 つかう責任とエコな暮らし

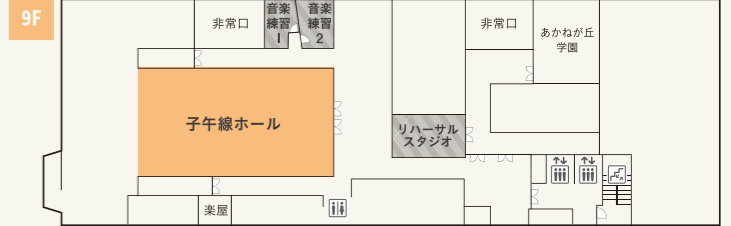
モノは捨てれば、ごみでも見方が変わればリユースすることもできます。モノの誕生からなくなるまでのストーリーを、衣類寄付交換会を通して一緒に考えてませんか。

エコベ

12:30 器楽演奏

皆様よくご存じのシング・ジャズ&コマーシャルソングをHoney版と一緒に歌って9名で楽しく演奏したいと思います。

Honey25



12:50 中南米音楽

中南米の民俗楽器であるケーナ・サンポーニャ・チャランゴ・ボンボとギター・バイオリン・フルート等により、民族衣装で着飾って、中南米音楽をお届けします。ボランティア活動にも力を入れています。

フォルクローレグループ

13:10 要約筆記ってなんだろう?

要約筆記は、聞こえない人、聞こえにくい人のために音声文字にする通訳です。本日、ステージ発表される団体の情報保障も行います。皆さん、見て下さいね。

あかし要約筆記サークル

13:30 器楽演奏

私達はわずか3名ですが、昭和の歌をベースに演歌からPOPS系まで幅広く練習しています。演奏をお楽しみ下さい。

うたの出前屋さん

13:50 器楽演奏

私達は音楽を通じてボランティア活動をしています。今日はゆったりと楽しくなる曲を心をこめて演奏します。

フレンズ33

14:10 インドネシアの民族楽器アングルンの演奏

アングルンとはインドネシアの民族楽器の一つであり、世界遺産に登録されています。竹製の楽器で、インドネシアでは主として子供が演奏しています。

明石アングルン同好会

14:30 器楽演奏

映画音楽・懐かしのメロディ・花にちなんだ曲など、青春時代が蘇り心に響くような曲目でボランティア活動をしています。

ばらの花束

14:50 健康体操

元気と笑顔がモットーの健康体操クラブです。会場の皆さんとリズムに乗っての体操とよく知る歌と手話を一緒に!

健康体操クラブ

体験・授業ブース一覧

12月11日(土)

アイコンの見方

- 📍 場所
- 🕒 時間
- 👤 団体名または先生名
- 💰 体験費
- 👥 定員
- 👜 持ち物

02 ルンルン♪交通安全ワークショップ

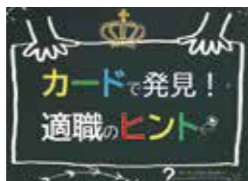
①オリジナル反射材&マスクをつくろう!②ワークショップ参加していただいた市民先着70名様に豪華な交通安全グッズをプレゼント!!



- 📍 7階701
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 明石市都市局交通安全課
- 💰 無料

04 カードで発見! 適職のヒント

適職を知るには、普段意識していない自分の興味や関心、価値観などに気づくことが大切です。48枚のカードを使って、適職のヒントを探しましょう!就業相談や応募書類もお気軽にどうぞ。①11:00~②13:00~③14:30~各回50分)事前予約制、当日枠もあります。



- 📍 7階703
- 📍 あかし男女共同参画センター
- 💰 無料

06 子午線のまち明石~時の道あれこれ~

東経135度日本標準時子午線が通る街、明石。約2kmの緑豊かな、歴史と文化を感じることのできる都心回遊路「時の道」を、地元ボランティアガイド「ぶらり子午線観光ガイド」がご紹介いたします。



- 📍 7階701
- 🕒 2限 11:25~12:10
- 📍 牧野 満徳
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 筆記用具

01 「目で見ることば」手話にチャレンジ!!

「あいさつ」「自己紹介」「明石のまち」を手話で案内



- 📍 7階701
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 手話サークルつくしんぼ
- 💰 無料

03 みんなでおりがみ

みんなで楽しく かわいいサンタクロースを折りましょう。簡単なので誰でも折れますよ。出来たサンタを飾ってクリスマスを楽しみましょう!



- 📍 7階701
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 おりがみボランティア「折鶴の会」
- 💰 無料

05 百円で「来年も健康に動けるように寅を折る」

来年の干支「寅」を折り紙で折ります。寅は単独で狩をし、獲物を捕らえた母親は子どもの元へ千里の道を帰る(戻る)という意味から、親子の愛情・金運が良いとされています。(おみやげ付き)



- 📍 7階701
- 🕒 1限 10:30~11:15
- 📍 福田 福美子
- 💰 100円
- 👥 15名
- 👜 あればはさみ、のり

07 欲しい未来は自分でつくるワークショップ

◎年後の私はこうなってる!心から手に入れたいと思える未来の自分像をアドラー心理の考え方とコーチングの技術で描き出します。欲しい未来へ向かいたい前向きなキモチが湧いてくる感覚と一緒に味わいましょう



- 📍 7階701
- 🕒 3限~4限 12:55~14:35
- 📍 細谷 真人(まっと)
- 💰 100円
- 👥 15名
- 👜 筆記用具

08 みんなで楽しく「にげろ!あにまるず」

明石南高校生の自主防災チーム「めいなん防災ジュニアリーダーMRDP」のオリジナル防災ゲーム「にげろ!あにまるず」で楽しく防災の基本や避難行動を学びます。参加は2~3人の親子または高校生以上のグループ。



- 📍 7階701
- 🕒 5限 14:45~15:30
- 📍 めいなん防災ジュニアリーダーMRDP
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 なし

10 クリスマスカードをつくろう

ドライフラワーを使って自分だけのステキなカードを作りましょう。お子さまでも簡単にすることが出来ます。少し大きめのカードです。お部屋の飾りにしてもステキです。



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 明石おやこ劇場
- 💰 無料

12 認知症のキホン (オレンジサポーター養成講座)

認知症がどんな病気なのか、認知症の人への接し方について、Q&Aでわかりやすく説明します。認知症の基本を学ぶオレンジサポーター講座も開催中です!



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 明石市福祉局高齢者総合支援室
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 なし

14 オレンジサポーター養成講座 (認知症の基礎編)

認知症がどんな病気か、認知症のヒトへの接し方の基礎を学ぶことが出来る講座です。講義は90分(2コマ)です。受講いただいた方は「あかしオレンジサポーター(認知症サポーター)」に認定します。



- 📍 7階702
- 🕒 1限~2限 10:30~12:10
- 📍 理学療法士 林弘幸(明石市福祉局高齢者総合支援室)
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 なし

09 AM/FMラジオキット組立て体験

LED色当てゲーム、無線通信体験モジュール信号を使ってみよう。世界の人と通信する楽しみを紹介します。



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 明石アマチュア無線クラブ
- 💰 無料、但しラジオキット組立は500円の有償

11 後見支援センターと市民後見人の歩み

これまでの明石市後見支援センターと市民後見人の歩みを映像と音楽で紹介いたします。市民後見人を支える後見プロジェクトの取り組みを映像や音楽でご覧ください!



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 明石市後見支援センター
- 💰 無料

13 知っていますか、里親という家族のかたち

自分の家庭で暮らすことができない子どもを預かる「里親」。里親って何?私にもできる?どんな疑問にもお答えします。相談ブース、絵本の展示、里親クイズにもチャレンジ!



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 📍 あかし里親センター
- 💰 無料

15 ココロとカラダとまち作り♥

自分のココロとカラダを大切にするように、相手のココロとカラダを大切に「性教育5歳の常識」が安心して住み続けられるまち作りの基本です。



- 📍 7階702
- 🕒 3限 12:55~13:40
- 📍 性教育ティーチャーみかりん
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 なし

16 知っていますか、里親という家族のかたち

DVDを視聴した後、明石で親と暮らすことができない子どもたちが、どこでどのように生活しているのかを知り、里親制度を中心に子どものためにできることを考えてみよう。受講の後には、きっと新しい学びがあります。



- 7階702 4限 13:50~14:35
橋本 明 (あかし里親センター)
無料 15名
筆記用具

18 毎日もっとハッピーになるコミュニケーション講座

パートナー、子ども、親など近くなればなるほどこじれやすいコミュニケーション。上手に思いを伝えるコツとこじれにくくなるためのスキルをお伝えいたします。



- 7階704 1限 10:30~11:15
弘中 明子
無料 10名
筆記用具

20 イラストで読み解くSDGs

市民が後見制度の担い手となる市民後見人。それを支えるあかし後見基金プロジェクト。本プロジェクトで考案したイラストを使って市民後見人やSDGsわかりやすく説明します。



- 7階704 3限 12:55~13:40
香山 芳範 (明石市後見支援センター)
無料 15名
なし

22 タケ子さんの竹体操

ハツラツとした毎日を送って頂けるように、一本の竹を使って「こんなに身体がスッキリするなんて!!」思える竹体操を実際に体験していきましょう。



- 8階801 10:30~15:30
タケ子さんの竹体操®
無料

17 清水流和の絵手紙

和の絵手紙は手描きの絵と四季の彩りを描き、人の心を解きほぐし温め、そして一筆ごとに体温が宿ります。描いて届けて心通じ合える、よろこびを感じましょう。絵心がなくても大丈夫。素敵な絵手紙が描けるようになります。



- 7階704 10:30~15:30
清水流絵手紙 糸の会
300円
箸袋3枚、おとし玉袋2枚

19 「ひと文字探し」の教室

自分に向けてのひと文字を探し、正しい意味と使い方、書き方を学び練習します。記す行為の情緒と治癒力を引き出し、日常生活のストレスに負けない自分作りの一助にします。形として今回は、葉に仕上げます。



- 7階704 2限 11:25~12:10
桂花
500円 12名
筆記用具 (漢和辞典)

21 心温まる手描の年賀状づくり 箸袋作り絵柄等

年初めのご挨拶を心温まる絵柄で楽しく描いてみましょう。祝膳に箸袋に絵柄を描く。



- 7階704 4限~5限 13:50~15:30
森田 智子
300円 15名
筆ふき(タオル等)、ハガキ、ランチョンマット1枚

23 HIV・性感染症クイズにチャレンジ!

なんと〜気にはなるけど、人には聞きにくいHIV・性感染症。クイズで楽しく学んでみませんか? 正答率の高い方には景品もあります。どなたでもお気軽に立ち寄ってくださいね。



- 8階801 10:30~15:30
明石市感染対策局保健予防課
無料

24 文字でおしゃべりができます〜筆談体験〜

中途失聴、難聴者等と意思疎通をはかる一方法としての筆談のノウハウを学び体験する。



- 8階801 10:30~15:30
聞こえのサロン(明石)
無料

26 簡単ヘルスケア体験

日々の健康に関心のある人に簡単なヘルスケア法を体験してもらって、心身の健康に役立ててもらおう。



- 8階801 10:30~15:30
ウエルネスハート
100円

28 親と子のお小遣い講座

お金とのつきあい方は学校では教えてくれません。お小遣いは子どもがお金について学ぶチャンスです。いつから?どのくらい?どんなルールで?などお小遣いの基礎を学び、各家庭で話し合うきっかけにしてください。



- 8階801 1限 10:30~11:15
たけだ たくや
無料 15名
筆記用具

30 色で始める心の呼吸〜くれよん編〜

私たちはみな、私だけの人生の物語を歩んでいます。私のこれまでや今、そしてこれからを色でイメージして「色でつづる私物語」を表します。そして、作品について感じたことを言葉にして味わってみましょう。



- 8階801 3限 12:55~13:40
細川 知子
100円 10名
筆記用具

25 折り紙でリースを作ろう!

赤と緑の折り紙でクリスマスリースを作ろう。お友だちと、ご近所さんとお子様とお孫さんと、どなたでもお気軽にご参加ください。



- 8階801 10:30~15:30
くつろぎ広場「ゆう」
無料

27 明石市民生児童委員協議会

民生委員・児童委員は、地域住民の立場にたって地域の福祉を担うボランティアです。地域住民の「見守り役」「身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」として日々活動しています。



- 8階801 10:30~15:30
明石市福祉局地域共生社会室
無料

29 色で始める心の呼吸〜みつろう粘土編〜

手の温もりで柔らかくなるみつろう粘土を使って、花を作ってみましょう。作品に名前をつけて、そこに込められた想いや物語をさぐっていきます。色の手を借りながら、内なる自分との対話の時間をお楽しみください。



- 8階801 2限 11:25~12:10
齊田 世津子
300円 10名
お手ふき、筆記用具

31 令和4年 年金制度改正とその活用

リタイア後の生活に不可欠な年金制度の基礎知識をできるだけわかり易く説明します。併せて令和4年からの年金制度の改正についても触れます。



- 8階801 4限 13:50~14:35
木村 榮一
無料 15名
筆記用具

32 子どもの心を育てる食とミネラルのお話

ミネラルが心にも作用することをご存知ですか?発達障害や落ち着きのなさ、不登校など、お子さんの困った症状はミネラル不足かもしれません。ミネラルの重要性、食事で簡単にミネラルを摂る方法をお伝えします。



8階801 5限 14:45~15:30
安崎 幸
無料 15名
筆記用具

33 知ることから始めよう~HSCの子供達~

HSCとは、人よりも刺激に対して敏感な子供のことをいいます。HSCの子供は5人に1人といわれており、生まれつきもっている性質です。HSCについて知り、子どもの抱えるしんどさについて考えてみませんか。



8階803 1限 10:30~11:15
マツイ
無料 15名
なし

34 脳が喜ぶ!心が笑う!アートセラピー体験!

ストレス緩和や認知症予防などに効果が期待できると注目されている日本発のアートセラピー「臨床美術」。絵を描くのは苦手な方でも大丈夫!誰でも簡単に描けますよ!!



8階803 2限 11:25~12:10
Miyuki
300円 8名
なし

35 心を蝕む錯覚を打ち払う論理療法

唐突ですが、苦しみの増やし方を知っていますか?ご存じなくても実践していない人はいません。苦しみの増やし方を知ること、これから増やすのをやめていきましょう。



8階803 3限 12:55~13:40
十都 朱鳥(深い話をする会)
無料 15名
鉛筆

36 詩吟ってなあに!詩吟を楽しもう!!

絶句や律詩の詩に節調を付け、それぞれの音程により吟じます。腹の底から発声しますのでストレス解消に最適、小学生以上ならどなたでも歓迎です。



8階803 4限 13:50~14:35
中島 紫峽
無料 15名
筆記用具、水又はお茶

37 大学生による囲碁初心者教室

初心者のための教室を開催します。初めての方でも帰るころには得意にします!



8階803 5限 14:45~15:30
高橋 遥大(明石を囲碁のまちにしようの会)
無料 15名
なし

38 明石山の会 会員募集

明石山の会は明石を本拠地にする山岳会です。毎週日曜日に例会があります。近郊のハイキングから日本アルプスの夏山まで幅広く活動しています。この機会に是非入会下さい。



8階フリースペース 10:30~15:30
明石山の会
無料

39 地球温暖化ってなに?パネル展示

明石市は、脱炭素社会をめざし、令和2年3月に「気候非常事態宣言」を行いました。地球温暖化により、今後起こるとされる危機を知り、一人ひとりができる脱炭素への取組を考え、共に脱炭素社会をめざしましょう。



8階フリースペース 10:30~15:30
明石市市民生活局環境総務課
無料

40 のはらくらぶと身近な自然を感じよう!

五感で自然を感じる体験やたねの不思議、野鳥の不思議を折り紙や絵本を使って体感していただけます。小さなお子さんから大人までご参加いただけます。



8階フリースペース 10:30~15:30
のはらくらぶ
無料

42 明石の海を守る為に出来ることを考えよう!

明石の美しい海岸・浜辺を守る為に、今、私たちが出来ることは何か?海岸清掃活動「うみがめ隊」で学んだ事から、プラゴミについて一緒に考えましょう。リサイクル材料でプチ緑日も開催!お子様も一緒に是非どうぞ!



8階フリースペース 2限 11:25~12:10
NPO法人おーえんくらぶ「うみがめ隊」
無料 12名
なし

44 植木屋が語る地球の歴史

46億年前に誕生した地球!その地球に生物が生まれ、私達人間も、美味しい物を食べ心豊かに楽しい生活が送れるのは、全て植物のお蔭なのです。植物が私達に呉れた環境は、地球と兄弟でも植物のいない月との違いは?



8階フリースペース 4限 13:50~14:35
間島 朗
無料 15名
なし

41 明石の「豊かな海」はみんなのたからもの

2022年11月に全国豊かな海づくり大会が本市で開催されます。大会を契機として市民の皆さまと連携し、持続的な豊かな海づくりを進めます。



8階フリースペース 1限 10:30~11:15
大久利 正明(明石市市民生活局豊かで安全な海づくり推進室)
無料 15名
なし

43 タック先生のエネルギー実験教室

私たちが身近に使っている「電気」は、どのように発見されたのでしょうか。またどのように作られているのでしょうか。実験・体験を通じて、楽しみながらエネルギーについて学びましょう。



8階フリースペース 3限 12:50~13:40
タック先生
500円 10名
なし

45 デザインコマを作ろう!

直径20mmのデザインコマを製作します。コマの外周にデコレーションシールを貼ったり、油性ペンで自由に模様や絵を描いて自分だけのコマを作ります。そして、コマの回転時間の測定やコマ対戦をします。



8階フリースペース 5限 14:45~15:30
コマの先生
100円 15名
なし

体験・授業ブース一覧

12月12日(日)

アイコンの見方

- 📍 場所
- 🕒 時間
- 👤 団体名または先生名
- 💰 体験費
- 👥 定員
- 👜 持ち物

47 知って得する「ワークルール」

アルバイトにも有休がある?5年働くとパートも正規になれる?...身近なのに意外と知らない「ワークルール」ゲーム感覚で知って、ちょっと得してみよう!



- 📍 7階701
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 NPO法人ひょうご働く人の相談室
- 💰 無料

49 言葉の力を知る

言葉は情報を伝えるだけでなく、人の思いも伝えています。私たちは言葉によって自信をもったり、深く傷ついたりします。今まで何気なく使っていた言葉を少し意識してみませんか?



- 📍 7階701
- 🕒 1~2限 10:30~12:10
- 👤 山元 君枝
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 筆記用具

51 詩吟を楽しみませんか

皆で大きな声を出しましょう。ナレーション等を入れると更に作者に寄りそい臨場感もあるでしょう。声を出してストレスを解消しましょう!



- 📍 7階701
- 🕒 4限 13:50~14:35
- 👤 高見 茂美
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 筆記用具、お茶

46 「目で見ることば」手話にチャレンジ!!

「あいさつ」「自己紹介」「明石のまち」を手話で案内



- 📍 7階701
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 手話サークルつくしんぼ
- 💰 無料

48 カードで発見! 適職のヒント

適職を知るには、普段意識していない自分の興味や関心、価値観などに気づくことが大切です。48枚のカードを使って、適職のヒントを探しましょう!就業相談や応募書類もお気軽にどうぞ。(①11:00~②13:00~③14:30~各回50分)事前予約制、当日枠もあります。



- 📍 7階703
- 👤 あかし男女共同参画センター
- 💰 無料

50 しくじり体験から学ぶ、お金との付き合い方

私のしくじり体験から、子供のときに学びたかったお金のことを分かりやすくお伝えします。授業の後には、普段のお買い物楽しく思えるはず。そんな生活に密着した学びの場を目指します。



- 📍 7階701
- 🕒 3限 12:55~13:40
- 👤 東 耕太
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 なし

52 寅のハンコを作ろう

年賀状にひとてま、自分で手作りのハンコを作って年賀状を自分もたのしく、もらった人もたのしくなるように、ハンコを作りましょう。



- 📍 7階701
- 🕒 5限 14:45~15:30
- 👤 松谷 淳子
- 💰 一作品につき300円
- 👥 6名/回
- ※子ども同席可
- 👜 あれば彫刻刀やデザインカッター

53 AM/FMラジオキット組立て体験

LED色当てゲーム、無線通信体験モジュール信号を使ってみよう。世界のひとと通信する楽しみを紹介します。



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 明石アマチュア無線クラブ
- 💰 無料、但しラジオキット組立は500円の有償

55 救急情報セミナー&メディカルIDの使い方

突然の体調不良やケガをしたときに困らないように、準備しておいた方がよい物や、夜間休日の医療機関の探し方など必要な救急医療情報をお伝えします。役立つ救急情報シートやメディカルIDについてもお話します。



- 📍 7階702
- 🕒 1限~2限 10:30~12:10
- 👤 宮内 克浩・千速 正直
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 筆記用具

57 型染め、手描き染め、友禅、ステンシル等

筆をもってさあ!アーティスト気分!でも絵が描けない、と思わなくても大丈夫!豊富な下絵があり、あらゆる素材に描くことができ、立体感、動きのある作品を楽しんでいただけます。又、シミ、色あせた洋服なども素敵に生まれ変わります。まずはチャレンジしてみてください。



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 TM・クラフト・ローズ
- 💰 無料

59 個性に応じた芸術書道~制作体験会~

来年の干支「寅」「虎」を、それぞれの個性に合わせて、基礎から学び個々のオリジナルの作品制作にチャレンジしてみませんか?一本の線から個々の性格を分析し、独自の世界に導きます。お楽しみください。



- 📍 7階704
- 🕒 1限 10:30~11:15 5限 14:45~15:35
- 👤 北岡 瑞桐
- 💰 1000円
- 👥 15名
- 👜 なし

54 知っていますか、里親という家族のかたち

自分の家庭で暮らすことができない子どもを預かる「里親」。里親って何?私にもできる?どんな疑問にもお答えします。相談ブース、絵本の展示、里親クイズにもチャレンジ!



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 あかし里親センター
- 💰 無料

56 知っていますか、里親という家族のかたち

DVDを視聴した後、明石で親と暮らすことができない子どもたちが、どこでどのように生活しているのかを知り、里親制度を中心に子どものためにできることを考えてみよう。受講の後には、きっと新しい学びがあります。



- 📍 7階702
- 🕒 5限 14:45~15:30
- 👤 橋本 明(あかし里親センター)
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 筆記用具

58 「人権侵害NO!」の手紙を明石から送ろう!

世界最大の人権NGOアムネスティ。その基本の活動「手紙書き」を体験して下さい。あなたが書く1通の手紙が命を救います。SDGs関連のアピールを英語で書いてみませんか?



- 📍 7階704
- 🕒 10:30~15:30
- 👤 アムネスティ・インターナショナル日本 西神戸グループ
- 💰 無料

60 腸は、ちょーたいせつ!

腸は、みなさんが元気に生きていくのに、とっても大切なんです。腸が元気になれば、体だけじゃなく心まで元気になるんです。そのコツを、分かりやすくお伝えします



- 📍 7階704
- 🕒 2限 11:25~12:10
- 👤 小池 ともなり
- 💰 無料
- 👥 15名
- 👜 メモができるもの(紙とペン)

61 アサーションについて

コミュニケーションで悩みを抱えている方は多いかと思ひます。伝えたいことがあるけど関係が悪くなるのが怖くて、伝えるのを我慢することがあるかと思ひます。そんなときに役に立つのがアサーションです。



7階704 3限 12:55~13:40
吉岡 恵介
無料 15名
なし

62 英語でアムネスティの手紙を書いてみよう！

世界最大の人権NGO、アムネスティの基本的活動は手紙書き。SDGsのケースについて英語で手紙を書いてみませんか。スマホも活用すれば、人権侵害を止めるための国際的な活動に、一人でもどこでも参加できます。



7階704 4限 13:50~14:35
平石 いづみ
無料 15名
筆記用具、スマホ・タブレット

63 明石市民生児童委員協議会

民生委員・児童委員は、地域住民の立場にたって地域の福祉を担うボランティアです。地域住民の「見守り役」「身近な相談相手」「専門機関へのつなぎ役」として日々活動しています。



8階801 10:30~15:30
明石市福祉局地域共生社会室
無料

64 タケ子さんの竹体操

ハツラツとした毎日を送って頂けるように、一本の竹を使って「こんなに身体がスッキリするなんて!!」思える竹体操を実際に体験していきましょう。



8階801 10:30~15:30
タケ子さんの竹体操®
無料

65 HIV・性感染症クイズにチャレンジ！

なんと〜気にはなるけど、人には聞きにくいHIV・性感染症。クイズで楽しく学んでみませんか？正答率の高い方には景品もあります。どなたでもお気軽に立ち寄ってくださいね。



8階801 10:30~15:30
明石市感染対策局保健予防課
無料

66 文字でおしゃべりができます〜筆談体験〜

中途失聴、難聴者等と意思疎通をはかる一方法としての筆談のノウハウを学び体験する。



8階801 10:30~15:30
聞こえのサロン(明石)
無料

67 親子で絵本を…音楽とともに♪

いくつになっても絵本がいいね。大きくなったお子さんも…。みんないっしょにワクワクドキドキ親子で絵本の世界を音楽とともに楽しもう♪笑顔も会話もあふれだす♪



8階801 10:30~15:30
スタートライン
無料

68 アロマ、つぼ講座

冷え症の原因を知って、ご自身にあったアロマでバスボム作りをします。冷え症予防のつぼの説明もあります。



8階801 1限 10:30~11:15
井上 優子
500円 15名
筆記用具

69 親子コミュニケーション力講座

笑顔で子どもに接するにはどうすればいいのでしょうか。心のモヤモヤが一生の親子関係に作用します。親子の絆に大切なコミュニケーション力についてお伝えします。3人兄妹のママ(9歳6歳0歳)心理セラピスト



8階801 2限 11:25~12:10
にしぎき ひとみ
無料 10名
筆記用具

70 心理カウンセラーが考えるお片付け講座+

心とお部屋は密接につながっている!気持ちの整理をする時はまずお片付けから!片付けがセルフカウンセリングになる仕組みと、お片付けしたくなる心理テクニックをお伝えします。



8階801 3限 12:55~13:40
アシコ
無料 15名
なし

71 マタニティさんのためのベビーマッサージ

生まれる前に赤ちゃんとの生活をイメージ。お人形さんを使って、ベビーマッサージを体験しましょう!対象はマタニティ期間中のママとパパ。



8階801 4限 13:50~14:35
岡村 香
無料 4組
バスタオル一枚

72 難しい計算が暗算でスラスラできる！

小学校高学年から大人まで、聞いてためになる講座です。難しい計算も楽にできます。そのためのノウハウを身に付けましょう。計算が好きになると思います。



8階801 5限 14:45~15:30
算数教える(元教師) 川 こう
無料 15名
筆記用具

73 姿勢健康講座(初級編)骨盤

姿勢の大切さを知って頂いた上で、正しい姿勢の見方を身に付けて頂き、ご自身・ご家族・ご友人の健康を守って頂くための講座です。骨盤調整体験あり!



8階803 1限 10:30~11:15
姿勢調整師 藤戸 学
無料 15名
なし

74 姿勢健康講座(中級編)胸・腰椎

不良姿勢の種類と症状と原因を知って頂いた上で、簡単ストレッチ&エクササイズで心と身体をスッキリして今日一日を軽やかに過ごして頂くための講座です。姿勢調整体験あり!



8階803 2限 11:25~12:10
姿勢科学士 すがの の
無料 15名
なし

75 姿勢健康講座(上級編)頸椎

ストレートネックのウソ・ホントを知って頂いた上で、姿勢タイプ別の頭痛・肩こり解消法をお伝えるための講座です。枕で姿勢改善体験あり!



8階803 3限 12:55~13:40
徒手療法師 中田 哲生
無料 15名
なし

76 介護助手ってなに？

介護助手とは、施設等で働く介護職員を手助けするスタッフのことです。何歳からでも始められます。特別な資格を持たずにできる介護のお仕事です。仕事を通して、生きがいや仲間づくりをしませんか。



8階803 4限 13:50~14:35
藤本 都
無料 10名
なし

77 明石山の会 会員募集

明石山の会は明石を本拠地にする山岳会です。毎週日曜日に例会があります。近郊のハイキングから日本アルプスの夏山まで幅広く活動しています。この機会に是非入会下さい。



- 8階フリースペース 10:30~15:30
明石山の会
無料

79 ワークショップ「パーパークラフトでイルカのモビールをつくろう！」

体の白黒模様が特徴のカマイルカと瀬戸内海に暮らす小さなイルカのすなメリ。姿のちがう2頭のイルカをつくって、体のつくりや海での暮らしを学ぼう。(定員25名)



- 8階フリースペース 10:30~15:30
アイサーチ・ジャパン
500円

81 エコに繋がるお財布の整理収納ワークショップ

身近なところからモノの見直しをはじめませんか？普段持ち歩くお財布を整理することで、おうちの整理の仕方もわかります。講座受講後にはきっと、お金が貯まるお財布に変化していますよ。



- 8階フリースペース 1限 10:30~11:15
エコベ
100円 10名
お財布、筆記用具

83 明石の海や川のことを知って遊びましょう！

明石の海や川で観察できる生きものを写真を使って紹介、解説します。大人にも子どもにも判りやすい楽しめるものにします。小学校や幼稚園で海や川の観察会をしています。



- 8階フリースペース 3限 12:55~13:40
西谷 寛
無料 15名
筆記用具

78 地球温暖化ってなに？パネル展示

明石市は、脱炭素社会をめざし、令和2年3月に「気候非常事態宣言」を行いました。地球温暖化により、今後起こるとされる危機を知り、一人ひとりができる脱炭素への取組を考え、共に脱炭素社会をめざしましょう。



- 8階フリースペース 10:30~15:30
明石市市民生活局環境総務課
無料

80 魚の耳石とり体験とUVアクセサリ作り体験

魚の煮干から耳石をとってレジニアアクセサリをつくる。



- 8階フリースペース 10:30~15:30
あかし楽しむくらぶ
300円

82 理想のリビングと禅

片付けが苦手な私のモチベーションを上げてくれた禅の言葉をご紹介します。



- 8階フリースペース 2限 11:25~12:10
智恵
無料 15名
スマホ(データ通信料は個人の負担でお願いします)

84 みんなでSDGs!「牛乳パックで小物入れを作ろう！」

保育士とアロマインストラクターのグループです。身近なSDGs、牛乳パックを使って「世界に一つだけの小物入れ」を作いませんか？本日の香りの体験もできます。子どもから大人まで受講可能です！



- 8階フリースペース 4~5限 13:50~15:30
mini me (ミニミー)
100円 8名
なし

パネル展示一覧

8階フリースペース

- 明石おやこ劇場
明石 漢字・日本語同好会
あかし里親センター
明石シネマクラブ
明石市市民生活局 男女共同参画課
あかし楽しむくらぶ
明石ため池清掃志隊
明石のはらくらぶ
明石市福祉局高齢者総合支援室
明石山の会
あかし要約筆記サークル
アムネスティ・インターナショナル日本 西神戸グループ
アロマボランティアサークル「ラベンダー」
ウエルネスハート
海と空の約束プロジェクト
エコベ
オクトパッション
おりがみボランティア「折鶴の会」
くつろぎ広場「ゆう」
清水流絵手紙 糸の会
市民ネット明石(市民活動団体ネットワーク明石)
そなえる救急医療情報
TM・クラフト・ローズ
伝導瞑想 明石グループ
にじいろプレイルーム
はちどり人権塾
ピースフェスタ 明石実行委員会
ビリーヴライツ
ぶらり子午線観光ガイド連絡会
まち×レク
令和ライフタスク研究所