

運動教室・イベント情報

●イオンモールウォーキング・健康相談

日時 2月15日(木) 10時~12時
場所 イオンモール加西北条1階
内容 健康相談(血管年齢測定・血圧測定・健康相談)と歩行姿勢測定※屋内・屋外ウォーキングはありません

定員 先着25名※若干の当日枠も
ありますが事前予約者優先
受付枠 10時10分~10時39分(7名)、10時40分~11時9分(7名)、11時10分~11時39分(7名)、11時40分~12時(4名)
申込期間 2月5日(月)



●Let'sウォーキング

ウォーキングを楽しみながら加西の名所を巡りませんか?

日時 ①2月14日(水) 11時~12時(集合10時55分)②3月6日(水) 10時45分~11時45分(集合10時40分)※雨天中止

集合場所 ①善防公民館②健康福祉会館
定員 各先着20名
内容 ①善防公民館周辺
②健康福祉会館~玉丘



ファミサポ講習会&交流会

日時 2月15日(木)

場所 アステシアかさい3階

●一部「デコパージュをつくろう」
時間 9時30分~10時30分
講師 坪木敏子さん

料金 小物一つ300円~500円(一人2個~3個)
持ち物 ハサミ、持ち帰り袋
定員 10名

託児 先着5名(要予約・無料)
募集期間 2月9日(金)まで

●二部「ファミサポの制度 リスクマネジメントについて」
時間 10時40分~11時30分
講師 ファミリーサポートセンターアドバイザー

※一部のみの参加、二部のみの参加も可能
申込先 QRコードまたは加西市ファミリーサポートセンター ☎011



加西風土記の里ウォーク

●国宝法華山一乗寺散策コース

国宝三重塔をはじめたくさんの文化財がある法華山一乗寺へ向かいます。
日時 2月22日(木) 10時~11時
受付後、順次スタート※雨天中止

史跡公園~山伏峠

持ち物 飲み物、汗ふきタオル

内容 バトミントン
持ち物 運動靴、飲み物



●「健幸づくり教室」体験会
健康づくり運動の基礎となるストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング等を実践する「健幸づくり教室」の体験会を開催。
日時 ①2月26日(月) 10時~11時30分②2月27日(火) 13時30分~15時

場所 健康福祉会館大ホール
対象 健康福祉会館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方
定員 各日先着5名

持ち物 上靴、飲み物、汗ふきタオル
●運動体験会
日時 2月28日(水) 10時45分~11時45分



場所 善望公民館多目的ホール
定員 先着10名

内容 バウンドテニス
持ち物 飲み物、汗ふきタオル
●大人のよか余暇くら部
日時 2月16日(金) 19時~20時30分



場所 オークタウン加西体育室
対象 20歳~60歳の方
定員 30名※年間登録者は定員に達するまで随時受付

集合場所 播磨下里駅
コース 約10キロ

※昼食・飲物等は各自持参
※健康ポイント対象事業

●高峰神社とゆるぎ岩策コース
高峰神社と善人が押すと動くと言い伝えられているゆるぎ岩へ向かいます。
日時 3月7日(木) 10時~11時

受付後、順次スタート※雨天中止
集合場所 北条町駅
コース 約12キロ
※昼食・飲物等は各自持参
問合先 加西市観光協会 ☎08200

消費者講座

●キャッシュレス、見えないお金との付き合い方

電子マネーやクレジットカードの利便性やメリット、危険性などを再認識して、「見えないお金」について考えましょう。
日時 2月20日(火) 14時~15時30分

場所 アステシアかさい3階
講師 公社 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 富岡朝子さん

定員 先着20名要申込
申込先 QRコードまたは



プロカメラマンから学ぶテーブルフォト講座

「写真」は単なる記録だけではなく、効果的な発信ツールのひとつです。プロのカメラマンから技術を学びましょう。
日時 2月12日(月・祝) 13時~15時

場所 アステシアかさい3階
定員 先着10名
講師 Photoすみよし 時本 さん

準備物 スマートフォン、一眼レフカメラ、デジタルカメラ等撮影機器、写真に撮りたい被写体など
問合先 まちづく
り課 ☎08706
申込先



春休み子ども体験教室「三味線を弾いてみよう」

日時 3月23日(土)、26日(火) 9時30分~11時30分※どちらか一日のみの参加も可能
場所 北部公民館
定員 各回10名(小学生)
※小学1・2年生は保護者同伴
受講料 無料(道具一式貸出あり)

申込先 QRコードまたは北部公民館 ☎0103
問合先 文化スポーツ課 ☎08773



世界のじぶん

イラン出身ゲストといっしょに、鶏肉とナスのシチュー定食を作ります。
日時 3月2日(土) 10時~12時30分

場所 善防公民館調理室
参加費 900円(材料費含む)
定員 20名
申込先 QRコードまたは

はねひめカレッジ ☎09455
問合先 加西市観光協会 ☎08200



加西市グラウンド・ゴルフ協会会長杯

日時 3月17日(日) 8時30分受付開始※小雨決行 荒天時、3月24日(日)に延期
会場 ぜんぼうグリーンパーク
参加費 500円(当日徴収)

ルール 日本グラウンド・ゴルフ協会認定ルール(一部ローカルルール適用)
募集期間 2月1日(木)~25日(日)(定員300名になり次第締切)

申込用紙 各公民館・勤労者体育センター・すぱーく加西に設置
※今回より、各自ボールペンを持参してください。

スポーツ大会の結果

●野球(優勝チーム)

スポーツ協会会長旗/ジュニアスターズ
理事長旗選抜/ジュニアスターズ

根日姫杯/加西ロイヤルズ
協会選手権1部/山下クラブ
協会選手権2部/フィリーズ

協会選手権学童/九会野球スポーツ少年団
●第27回親善サルビアゲートボール大会(11月16日、市民グラウンド)

優勝 かがた 2位 市川
●リーグ戦第3節決勝ゲートボール大会(12月14日、市民グラウンド)

優勝 市川 2位 高岡
●第30回協会会長杯グラウンドゴルフ大会(12月10日、ぜんぼうグリーンパーク)

優勝 石田 昭夫 2位 水田 利夫
●すぱーく加西杯(12月23日、すぱーく加西)

優勝 仲井 満男 2位 坪木 貞子
問合先 文化スポーツ課 ☎08773

広告

広告

広告

広告