

SHINKANだより

第10号

明石市立総合福祉センター新館 発行

～ 本誌の内容 ～

いきいき貯筋教室

ちよぎん

子どものゆっくり運動教室

・ 明石東ロータリークラブ様より

スポーツ用品を寄贈いただきました！！

・ 卓球バレーレベルアップ体験会

2025年度を
振り返ってみます☆



明石市立総合福祉センター新館とは？

「やさしいまちづくり」「共生社会のホストタウン」の発信拠点として、2019年(令和元年)に設立されました。誰もができるユニバーサルスポーツや食の文化を通じて皆が楽しく自由に集い、自然に交流できる活動拠点を目指しています。

年齢・性別・障がいの有無等に関係なく、たくさんの方にご利用いただいています。



2025年4月から新しい教室が始まりました！！

ちょきん いきいき貯筋教室

協力：あかしパラスポネット

ちょきん
貯筋運動とスクエアステップが体験できます！！

スクエアステップとは？

緑色のマス目の中で
足踏みをします。
足踏みをする順番を見て
覚えて、前に進みます。

例



頭と身体を使います☆

最後はハイタッチ！！
お疲れ様です！！



コミュニケーションも
取れます☆



途中から分からなくなったスタッフ(笑)

間違えても大丈夫です！！
分からなくなっても大丈夫です！！
一緒に楽しみましょう！！
～ スタッフより～

子どものゆっくり運動教室

協力：あかしパラスポネット

運動が苦手な子どもが楽しめる運動やニュースポーツが体験できます！！



ボールやスポンジ棒を使って
体全体を動かしています。
子どもの楽しそうな声が響き
わたっています。
スタッフも良い運動になって
います(笑)

明石東ロータリークラブ様より スポーツ用品を寄贈いただきました！！

～ 2025年6月24日 ～

バッグー
BAGGO・ボッチャ用具一式・卓球マシンを寄贈いただき贈呈式を行いました。



新聞に掲載
されました！！



スクエア
ボッチャ

試合に向けて卓球
マシンで練習さ
れています！！



ボッチャ



バッグー
BAGGO



ボッチャ・スクエアボッチャ・BAGGO(バッグー)は
みんな食堂や教室で使わせていただきました。
歓声上がるほど大盛り上がりで、参加された方々や
スタッフは楽しい時間を過ごすことができました！！

明石東ロータリークラブの皆様
ありがとうございました！！

卓球バレーレベルアップ体験会

～ 2025年12月13日 ～

総合福祉センター新館では、卓球バレー教室を月1回実施しています。

レベルアップして、のじぎく杯争奪卓球バレー交流大会に出場しよう！！ということでイベントを開催しました！！



あかしパラスポネットさんにご協力いただきました！！
ありがとうございました！！

あかしパラスポネットさんから「ラケットを立てましょう」等、たくさんのアドバイスをいただきました！！

参加者の皆さんは徐々に上達されており、真剣な表情の時もあれば、笑い声も聞こえたり良い雰囲気イベントは終了しました。



あかしパラスポネットさんのご協力のもと、1月から月1回、卓球バレー練習会を実施し
のじぎく杯争奪卓球バレー交流大会に参加します！！

明石市立総合福祉センター新館

【住所】 明石市貴崎1丁目5-46

事務所

喫茶・軽食なかま

【TEL】 078-927-1125

【TEL】 078-927-1129

【FAX】 078-927-1126

ホームページ

