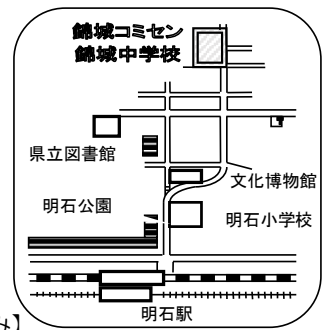


2019年度 錦城コミセン通信（後期）

電話 918-1612 休館日：月曜日、祝日

市民の皆さんが、学び・集い・鍛え・語り合っ、交流の「わ」を広げる場所がコミセンです。本年度も、多くの方に利用できるように、各種講座を用意しています。ご参加をお待ちしています。



高齢者大学

対象：原則市内に居住する60歳以上
 参加費：無料（但し、運営会費として1,000円必要）
 時間：13:30～15:30 【※4月より開講中。2019年度は募集済み】

回	月日	内容	講師
12	10/9(水)	マナー・コミュニケーション講座 ～より良い人間関係のために～	美・スマイル 岩崎 千史
13	10/23(水)	頭の体操・体の体操	ステージコーディネーター 望月 康恵
14	10/30(水)	宮沢賢治の世界 ～人物と作品～	日本語パフォーマンス研究家 松帆 知昭
15	11/13(水)	心と体が元気になる地域づくり ～まずはフレイル予防から～（*）	地域共生社会室
16	11/27(水)	くらしの知識 ～消費生活講座～（*）	市民相談室 消費生活係
17	12/11(水)	やさしさを生きる	加古川市人権擁護委員 鹿多 証道
18	12/18(水)	恐竜化石発見の驚き	丹波竜化石発見者 足立 洸

回	月日	内容	講師
19	12/25(水)	防災・減災の取り組み	県立舞子高校 防災科
20	1/15(水)	ぶらり民謡の旅 Part5	民謡歌手 光庵 涼子
21	1/29(水)	知っているようで知らない？！ 栄養のこと（*）	健康推進課
22	2/12(水)	地域の魅力発見 ～まち歩きを楽しむ～（*）	ヘリテージ明石
23	2/19(水)	歌ってリフレッシュ Part7	ゴスペルグループ ジュエルノーツ
24	2/26(水)	出前寄席	落語家 天神亭わら司
25	3/4(水)	修了式	

（*）市内13コミセン共通カリキュラムとして、「市の施策を学ぶ講座」と「地域を学び、地域と連携する講座」を実施しています。

一	10/13(日)	第39回コミセン祭り	自主活動
---	----------	------------	------

一	12/8(日)	冬季クリーンアップ作戦	自主活動
---	---------	-------------	------

市民講座

①絵本でいきいき♪子育て講座

講師：田中八潮 定員：15名 材料費：無料
 持ち物：なし
 受付開始日：9/1(日)



月日	時間	内容
10/4(金)	10:00～	想像力を育む絵本の選び方 絵本の力を引き出す読み方
11/1(金)	12:00	

②健康料理教室

講師：へるすイート 定員：20名 材料費：1000円
 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、布巾2枚
 受付開始日：10/1(火)



月日	時間	内容
10/31(木)	9:30～ 12:30	高血圧予防！適塩でおいしく (アクアパッツァ他)

③ピラティス教室

講師：榎本靖子 定員：8名 材料費：無料
 持ち物：ヨガマット、動きやすい服装、飲み物
 受付開始日：10/1(火)



月日	時間	内容
11/7(木)	10:00～ 11:30	ピラティスで姿勢改善 理想の姿勢を目指して 柔軟性を高めるしなやかな身体づくり 動きのエクササイズでスタイルアップ
11/14(木)		
11/21(木)		

④多文化料理教室

講師：吉原学軍 定員：20名 材料費：1000円
 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、布巾2枚
 受付開始日：11/1(金)



月日	時間	内容
11/30(土)	9:30～ 12:30	皮から作る水餃子教室 (干し豆腐のサラダ、スープ付き)

⑤ケーキ教室

講師：谷山比呂子 定員：15名 材料費：1300円
 持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、布巾2枚
 持ち帰り用の容器
 受付開始日：11/1(金)



月日	時間	内容
12/5(木)	9:30～ 12:30	クリスマスケーキ ～カスタードクリームと栗のロールケーキ～

⑥手芸教室

講師：松田あけみ 定員：10名 材料費：800円
 持ち物：裁ちばさみ、竹ものさし、チャコペン
 受付開始日：1/5(日)



月日	時間	内容
2/6(木)	9:00～ 12:00	半日で完成！インナーバッグ

⑦フラワーアレンジメント

講師：松井敏美 定員：10名 材料費：1000円
 持ち物：持ち帰り用の袋
 受付開始日：1/5(日)



月日	時間	内容
2/20(木)	10:00～ 12:00	季節のプリザーブドフラワー ～ひなまつりアレンジ～

親子教室

⑧親子料理教室

講師：へるすイート 定員：10組 材料費：1000円
 持ち物：エプロン、三角巾
 (3人目以降は1人500円)
 筆記用具、布巾2枚、手拭き用ハンカチ
 受付開始日：11/1(金)



月日	時間	内容
12/14(土)	9:30～ 12:30	ワンプレートでパーティーを (ミートパイ、サラダ他)

春の一日入門教室

対 象：原則一般市民
 参加費：無料(材料費等は実費必要)
 申込方法：12月1日(日)午前9時から錦城コミセンで電話受付。
 定員になり次第締切り(定員のある場合)

文化サークル

※一日入門教室にご参加の方は、各自で水分補給用の飲み物をご準備下さい。

サークル名	講師名	月日	時間	内 容	材料費	定員	備考(持ち物その他)
創作和紙絵画	財田 順子	1/14(火)	9:30~12:00	干支(ねずみ)のちぎり絵	600円(※1)	5名	おしぼり・筆記用具 新聞紙1枚
明石仏像彫刻会	桂野 圭仙	1/18(土) 2/1(土)	9:30~11:30	見学のみ	なし	多数	なし
English ABC	Craig Hoffman	1/18(土)	13:10~15:45	English lesson	なし	5名	筆記用具(辞書)
須磨琴 一絃琴サークル	黒田 陽子	1/21(火)	13:00~16:30	お琴を実際に弾きながら、体験をしていただきます。	なし	数名	なし
錦城木彫サークル	谷川 悦子	1/24(金)	9:30~11:30	木彫の作品作り	1,800円	2~3名	鉛筆・定規・布(木綿) ビニール手袋
和裁サークル	魚住 昌子	1/28(火)	10:00~12:00	小座布団(綿入)20cm角迄	500円	若干名	糸・針・はさみ
七宝焼サークル	乾 千鶴子	2/7(金)	9:30~12:00	七宝焼	1,000円	10名	なし
錦城民謡同好会	喜舎場武司	2/7(金)	18:00~20:00	日本民謡を楽しむ	なし	約10名	なし

(※1)掛が必要な方は+400円

体育サークル

サークル名	講師名	月日	時間	内 容	材料費	定員	備考(持ち物その他)
明石健康クラブ		1/19(日)	9:30~11:30	仲間と一緒に健康ウォーキング・ランニングを楽しみます。	なし	数名	ウォーキング・ランニング ができる服装
明石市太極拳協会	田下とよ子	1/24(金)	13:30~15:00	練功18法 入門・初級、 24式太極拳	なし	若干名	運動のできる服装・上靴
ダンスサークル COCORO	西尾 弘子	1/29(水)	10:00~12:00	ストレッチ・ダンス	なし	数名	シューズ (できればダンスシューズ)
明石市 なぎなた協会	政井真実子	2/2(日)	10:00~12:00	なぎなたの体験	なし	若干名	運動の出来る服装
錦城コミセン 空手サークル	田代 政英	2/2(日)	14:30~16:30	空手の基本	なし	なし	動きやすい服装
RIT'S		2/6(木)	18:30~20:30	9人制革バレーボール	なし	数名	運動の出来る服装・上靴 対象は、女性
健康体操サークル	朝永 和子	2/7(金)	10:00~11:00	プレーンエクササイズ(頭の体操) ストレッチ・リズム体操etc	なし	若干名	上靴
卓球サークル クローバー会		2/8(土)	18:00~20:30	卓球の練習	なし	数名	上靴・ラケット

★お知らせ★

第39回 錦城コミセン祭り

日 時：令和元年10月13日(日) 午前9時30分~

場 所：錦城コミュニティ・センター

内 容：コミセンサークルによる舞台発表及び作品展示

錦城中学校吹奏楽部演奏

高齢者大学錦城学級有志による合唱

わくわく抽選会

主催 錦城コミセン祭り実行委員会

皆さんのお越しを
お待ちしております

*駐車場がございませんので、公共の交通機関でご来場ください。ご協力の程、よろしくお願い致します。