

2019年度 衣川コミセン通信（後期）

電話 922-4700 休館日 月曜日・祝日

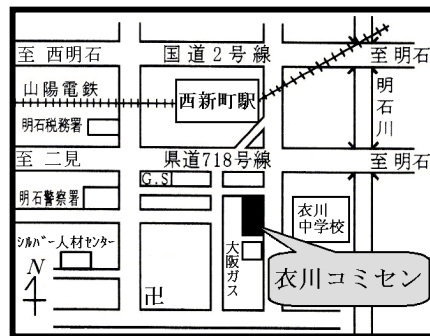
市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけで交流の「わ」を広げる場所がコミュニティ・センター(コミセン)です。コミセンでは、本年度も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

高齢者大学

※3月末に募集済
4月より開講中！

回	月日	内容	講師
14	10/2	明石城に天守閣はあったのか!?	藤本 庸文
15	10/9	地域の魅力 再発見(*)	ヘリテージあかし
16	10/16	動いて・笑って・ゆるめて・捨てる 生命輝く健康法	植田 弘一
17	11/6	古代史の方程式 Part2	鈴木 俊章
18	11/13	腰痛教室	阪田 賢吾
19	11/20	仲間の話を聞いてみよう!	学級生
20	11/27	中部幾次郎 ～明石から「大洋」へ～	片山 俊夫
21	12/4	聴いて! 歌って! クリスマス	アンコーラ
22	1/15	手話で話してみませんか(*)	福祉総務課
23	1/22	知っているようで知らない?! 栄養のこと(*)	健康推進課
24	1/29	日本の心(箏・尺八)2	中森絃友・寺岡憧山
25	2/5	心と体が元気になる地域づくり(*)	地域共生社会室
26	2/19	落語で1年の締めくくり 学級活動	平均亭鉄坊
27	2/26	修了式	—————

(*)高齢者大学では、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。



市民講座

☆ 市民講座申込方法 ☆

受付開始日の午前9時からコミセン窓口・電話にて受付。先着順で定員になり次第締切。欠席の場合は3日前までに連絡してください。それ以降に欠席の場合は、材料費をいただきますのでご了承ください。

旬の料理教室

対象：明石市民
定員：18名(3回とも参加できる方)
参加費：無料(材料費…下記のとおり)
時間：9:30～12:30(10分前に集合)
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手ふき、筆記用具
受付開始：9月1日(日) 9:00～



月日	内容	講師
10/8(火)	行楽弁当 1,000円	へるす이트
11/12(火)	飲茶 1,000円	
12/10(火)	おもてなし料理 1,200円	

ケーキ教室

対象：明石市民
定員：15名(2回とも参加できる方)
参加費：無料(材料費 1回1,300円)
時間：9:30～12:30(10分前に集合)
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手ふき、筆記用具
受付開始：9月1日(日) 9:00～



月日	内容	講師
10/4(金)	フルーツケーキ(焼き菓子)	谷山比呂子
11/8(金)	Xマスケーキ	

えほん de むかしばなし

★紙芝居もあるよ★

対象：明石市民(子ども同伴歓迎)
定員：20名 参加費：無料
時間：10:00～11:30(10分前に集合)
持ち物：なし
受付開始：9月15日(日) 9:00～



月日	内容	講師
10/12(土)	絵本を読みながら、本の紹介や、家庭での読み聞かせについてお話しします	明石市 本のまち担当

衣川コミセンまつり

10月27日(日)

ステージ発表、作品展示、模擬店、お茶席など
楽しい催しがいっぱい!
地域のどなたでも、
ご参加いただけます。
皆さんのお越しをお待ちしています!



市民講座

赤ちゃんとおそぼう！ベビーマッサージ講座

パパ・ママとふれあう3日間♪

対象：明石市民で0歳児(2カ月～)の親子(パパ大歓迎)
 定員：10組(3回とも参加できる方)
 参加費：無料
 時間：10:00～11:30(10分前に集合)
 持ち物：大きめのバスタオル、
 ベビーオイル(1回300円で購入も可)



受付開始：9月15日(日)9:00～

月日	内容	講師
10/17(木)	ベビーマッサージ、てあそび うたあそび、みんなで座談会	伊藤 真由子
10/31(木)	ベビーマッサージ、絵本よみかかせ からだあそび、みんなで座談会	
11/14(木)	ベビーマッサージ、つくってあそぼう みんなで座談会	

サークル一日入門教室

「何か始めてみたい」「コミセンのサークルってどんなのがあるの？」そんな方は、一度興味のあるサークルの一日入門にお申し込みください。

新しい世界が広がるきっかけになるかもしれません。

※10月1日(火)朝9時から電話受付開始

実施日	曜	時間	サークル名	定員	持ち物・その他
11/2	土	10:00～12:00	よさこいサークル(子ども)	なし	運動出来る服装、室内シューズ、お茶
		14:00～16:00	ペン字サークル	なし	持ち物:なし
11/3	日	13:00～16:00	明石ラン会	10名程度	持ち物:なし ※冬に向けての栽培管理について等
11/6	水	10:00～12:00	リズムストレッチ体操	なし	シューズ、運動出来る服装、タオル、飲み物 ※ストレッチ・有酸素運動
		10:00～12:00	衣川デジカメサークル	数名	カメラ
11/7	木	13:45～15:15	いきいき体操	5名	運動の出来る服装、室内履きシューズ、タオル、お茶 ※有酸素運動他
		18:00～20:00	琴同好会	5名	あれば琴爪 ※初心者対象
11/8	金	10:00～11:00	アマナマナ・フォークダンス	なし	体育館シューズ、運動しやすい服装 ※フォークダンスの体験
		10:30～12:00	友々会(茶道)	なし	持ち物:なし ※御点前の拝見とお客様
		13:00～16:00	衣川俳句会	なし	筆記用具(ノート類とペン等) ※自作の俳句があれば4句持参
11/9	土	19:00～20:00	衣川剣道サークル	数名	基本、足さばき他
		10:00～12:00	カラオケひばり	2～3名	筆記用具 ※歌うために必要な息の仕方、歌の練習
11/10	日	10:00～12:00	よさこいサークル(大人)	なし	運動出来る服装、室内シューズ、お茶
		13:00～16:00	さくらんぼ	数名	ダンスシューズorスニーカー、動きやすい服装 ※社交ダンス基本
11/16	土	10:00～11:00	書道サークル	3名	見学のみ:講師の個別添削等の見学
		18:00～20:30	少年柔道サークル	2～3名	動きやすい服(ジャージ等) ※受け身等(初期の基本動作)
11/17	日	18:45～20:30	RBBC	5名	バスケットボールのできる服装、靴、飲み物 ※練習の参加、5on5形式
		9:30～12:00	衣川囲碁サークル	5名	持ち物:なし ※初心者は基本練習、高段者は対局
11/20	水	9:30～12:00	大正琴サークル	5名	大正琴(お持ちの方のみ) ※指の運び
		10:00～12:00	布の会(パッチワーク)	5名	鉛筆、はさみ、針、糸 材料費500円 ※お正月のコースター
11/24	日	19:00～20:00	衣川合気道	5名	運動が出来る服装 ※基本動作、受け身の稽古
		13:00～16:00	衣川カラオケ同好会	3名	持ち物:なし 楽譜配布します。「毎月一曲覚える」を目標に
11/26	火	13:00～14:00	ほっとみるくてい(ウクレレ)	5名	ウクレレ(お持ちの方、貸出有り、要事前連絡)、水分補給 ※簡単なコードで弾きながら合唱
12/7 第 1 5 4 週	土	9:30～11:30	衣川謡曲サークル	5名	持ち物:なし ※謡曲のさわりを一緒に謡いましょう
		10:00～12:00	明石中央女声合唱団	なし	筆記用具
		18:30～20:00	太極拳サークル	なし	上靴、運動しやすい服装、水分補給 ※24式太極拳、功段
		13:30～14:30	中高年体操サークル	なし	運動出来る服装、飲み物
	土	13:00～16:00	尺八研究会	5～6名	尺八は貸与 ※尺八の説明、吹き方の基本

シニア向けスマホ講座

iPhone編

対象：明石市民(まだスマホをお持ちでない方や
 操作に不安を感じているシニアの方)
 定員：24名(2回とも参加できる方)
 参加費：無料
 時間：13:30～15:30(10分前に集合)
 持ち物：筆記用具(スマホは貸し出します)
 ※セミナー中は貸出用スマホを操作していただきます。
 受付開始：10月1日(火)9:00～



月日	内容	講師
11/21(木)	iPhone入門編	NTTドコモ 認定講師
11/28(木)	iPhone応用編	

親子教室

親子でお菓子づくり

対象：明石市民の親子(祖父母も可)
 定員：親子9組(幼稚園児以上)
 参加費：無料(材料費:1組1,000円)
 時間：9:30～12:30(10分前に集合)
 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、
 手ふき、筆記用具、子ども用上履き
 受付開始：11月1日(金)9:00～



月日	内容	講師
12/21(土)	クリスマスケーキづくり	へるすいート