

# 2019年度 大久保コミセン通信(後期)

電話 936-0879 休館日 月曜日・祝日

市民の皆さまが、学び、集い、鍛え、語り合っただけ交流の「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ま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。皆さまのご参加をお待ちしています。

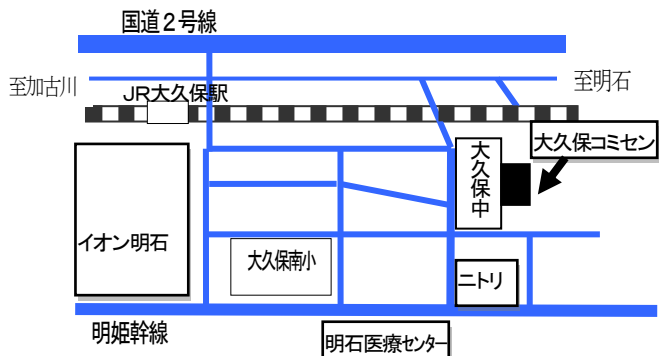
## 高齢者大学

本年度の申込みは締切っております。

対象：明石市内に居住する60歳以上の方

回	月日	内容	講師等
14	10/9(水)	意外と知らない犬・猫の生態(*)	あかし動物センター
15	10/16(水)	「人間関係をよくするコミュニケーション講座」	川原 啓治
16	10/23(水)	ハーモニーを楽しもう!!	女声コーラス プリマヴェーラ
17	10/30(水)	地域の昔話を聞こう	ふるさと27
18	11/6(水)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
19	11/20(水)	中学校の現状	大久保中学校長 村崎 和幸
20	11/27(水)	「防犯講座」犯罪事例と対策～めざそう犯罪ゼロのまち～(*)	総合安全対策室
21	12/4(水)	自分でできるからだのバランス調整	こにし整骨院 小西 大輔
22	12/11(水)	聴いて歌って楽しもう!	マーズ
23	1/15(水)	新春を慶ぶ集い	学級生
24	1/22(水)	「最先端医療」について	県立粒子線医療センター 院長 沖本 智明
25	1/29(水)	待機児童解消へ本気の取り組み進行中(*)	待機児童緊急対策室
26	2/5(水)	大道芸の世界	かれん
27	2/12(水)	よくわかる「後期高齢者医療制度」(*)	長寿医療課
28	2/19(水)	元気に体を動かそう!!	山南 容子
29	2/26(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。



## 市民講座

※ 申込み方法：受付開始日の午前9時から  
大久保コミセンで電話受付、定員になり次第締切。

### — 洋菓子教室 —

受付開始日：9月1日(日) 定員：15名  
対象：市民 参加費：材料費1300円  
※原則として、2回とも参加可能な方に限らせていただきます。  
持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り容器



月日	時間	内容	月日
10/15(火)	10:00~	フルーツケーキ (焼き菓子)	谷山 比呂子
11/19(火)	12:30	クリスマスケーキ	

### — ヨガ入門教室 —

受付開始日：9月1日(日) 定員：8名  
対象：市民 参加費：無料  
持ち物：運動しやすい服装、バスタオル、飲料水、汗拭きタオル



月日	時間	内容	講師
10/9(水)	10:00~ 12:00	ヨガ入門	杉本 祥子
10/16(水)			
10/23(水)			

### — プリザーブドフラワーでクリスマスアレンジ —

受付開始日：10月1日(火) 定員：12名  
対象：市民 参加費：材料費1200円  
持ち物：無し



月日	時間	内容	講師
11/16(土)	10:00~ 12:00	クリスマスアレンジ	深山 真希

### — ペン習字教室 —

受付開始日：10月1日(火) 定員：16名  
対象：市民 参加費：無料  
※原則として、3回とも参加可能な方に限らせていただきます。  
持ち物：ボールペン・筆ペン・ノート



月日	時間	内容	講師
11/15(金)	10:00~ 12:00	年賀状に向けて①	西海 尚美 (白悠)
11/22(金)		年賀状に向けて②	
11/29(金)		年賀状に向けて③	



## — シニア向けスマートフォン教室 —

受付開始日：11月1日(金) 定員：20名  
 対象：まだスマホをお持ちでない方や操作に不安を感じる概ね70歳ぐらいまでの方  
 参加費：無料 スマホ (iphone8) は貸出し

月日	時間	内容	講師
12/5 (木)	13:30~	シニア向けスマートフォン教室 iphoneセミナー入門編	NTT docomo 認定講師
12/12 (木)	15:00	シニア向けスマートフォン教室 iphoneセミナー応用編	

※原則として、2回とも参加可能な方に限らせていただきます。

持ち物：筆記用具



### 親子教室



## — 親子お菓子教室 —

受付開始日：11月1日(金) 定員：6組  
 対象：親子(4歳以上のお子様1組につき2名まで)  
 参加費：材料費 1家族 1000円  
 持ち物：エプロン、三角巾(バンダナ可)、布巾2枚  
 手拭きタオル、筆記用具

月日	時間	内容	講師
12/14(土)	9:30~ 12:00	~クリスマスに向けて~ ブッシュドノエル他	岡田 万里子 岩橋 陽子

### 秋の一日入門教室

参加費：無料(但し、材料費などは実費必要) ※駐車場が少ないので徒歩、自転車でお越し下さい

申込み方法：2019年9月3日(火) 午前9時から 大久保コミセンで電話受付、定員になり次第締切



月日	時間	サークル名	定員	講師・指導者	教材費	持ち物・その他
10/2 (水)	13:30~15:00	プア レファ フラ	5人	安田 昌子	0円	運動しやすい服装、飲み物
10/2 (水)	18:30~20:30	ロウキュウクラブ	5人		0円	シューズ、着替え、タオル、飲み物
10/3 (木)	18:30~20:30	剣道	制限なし	杉山 元治	0円	水筒
10/4 (金)	14:00~16:00	大久保パソコンサークルII	制限なし	宮本 政二	0円	ノートパソコン
10/4 (金)	18:30~20:30	大久保コミセンクラブ	数名	水田 耕治	0円	運動できる服装、靴、タオル 補給水分
10/4 (金)	10:00~11:30	大久保コミセン 健康体操サークル	制限なし	山南 容子	0円	タオル、お茶、上靴
10/5 (土)	18:30~20:30	オーバリーミット	10人		0円	ボール、シューズ、服、水
10/5 (土)	18:30~20:30	ピエロ	制限なし		0円	運動しやすい服装、タオル、飲み物
10/5 (土)	14:00~16:00	コミュニティ de ダンス サークル	10人		0円	お茶、上靴
10/6 (日)	10:00~12:00	大久保パソコンサークルI	制限なし	宮本 政二	0円	ノートパソコン
10/8 (火)	9:30~11:00	太極拳サークルII	10人	池田 紀年	0円	
10/9 (水)	10:00~11:30	やさしい英会話	12人	志賀 かずえ	0円	
10/10 (木)	9:30~11:30	ゆかみの仲間	5人	大平 律子	0円	飲み物
10/10 (木)	14:00~16:30	編み物サークル	4~5人	赤松 照子	1,000円	7~8号かぎ針
10/11 (金)	10:00~11:30	練功・健康太極拳サークル	制限なし	岩田 三紗子	0円	運動しやすい服装、上靴
10/11 (金)	14:00~15:00	民舞サークル	制限なし	浜田 恵美子	0円	
10/11 (金)	13:30~15:30	明石吟詠サークル	2人		0円	
10/12 (土)	9:30~12:00	卓球同好会	2~3人		0円	ラケット、運動靴
10/13 (日)	9:30~12:00	フレンドリー卓球	2人	大前 勝巳	0円	運動しやすい服装、上靴、ラケット
10/16 (水)	18:30~20:30	空手道サークル1	10人	山田 俊治	0円	動きやすい服装、タオル、お茶
10/17 (木)	18:30~20:30	太極拳サークル	制限なし	池田 紀年	0円	運動しやすい服装、上靴、飲み物
10/17 (木)	18:30~20:30	歌謡サークル	制限なし	北岸 正夫	0円	
10/19 (土)	18:00~19:00	空手道3	4人	横山 伸吾	0円	タオル、水筒
10/23 (水)	9:30~12:00	木彫サークル	2人	中原 慶子	1,300円	筆記具 (彫る場合は道具お貸しします)
10/26 (土)	13:00~15:00	明石楽しむくらぶ	10人		200円	上履き、タオル、飲み物
10/27 (日)	13:00~16:30	RC明石友の会	5人		0円	筆記具