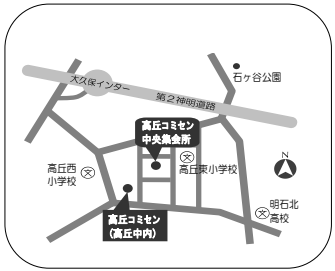


2019年度 高丘コミセン通信（後期）

電話 935-5325 休館日 月曜日・祝日

市民のみなさんが、「学び」「集い」「鍛え」「語り合っ」て有意義な時間を過ごしていただきながら、交流の「輪」を広げる場所がコミセンとされています。いつも活動の前後には、みなさん笑顔で、窓口へお声をかけてくださいます。「挨拶は、心の窓を開く合言葉」と言われています。今後も、コミセンが地域の礎としてあり続けたいと思います。

コミセンまつりのお知らせ
 ～42回 高丘コミセンまつり～
 日時 令和元年10月13日(日)
 場所 高丘中学校体育館
 内容 サークルによる舞台発表
 展示・模擬店
 主催 高丘コミセンまつり実行委員会
 高丘コミセン運営委員会



高齢者大学

【※5月より開講中、継続講座後期分（今年度は募集済）】

回	月日	内容	講師
14	10/2(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
15	10/9(水)	クリーン作戦②	学 級
16	10/16(水)	動物園へ行きたくなる話	大 橋 有 加
17	10/23(水)	グラウンドゴルフ	明石グラウンドゴルフ協会
18	10/30(水)	星空が88倍楽しくなる[星座物語]	天 文 科 学 館
19	11/6(水)	こころも元気に	健 康 推 進 課
20	11/13(水)	みんなで守ろう「交通ルール」(交通安全のお話と自転車の乗り方等) (*)	交 通 安 全 課
21	11/20(水)	人権感覚あふれる共生社会をめざして (*)	人 権 推 進 課
22	11/27(水)	薬膳っておもしろい!	坂 野 美 津 子
23	12/4(水)	里親さんの話を聞いてみませんか (*)	さ と お や 課
24	1/15(水)	オカリナ&ギターとともに	小田正子 & 小田真一
25	1/22(水)	私の意見・体験発表②	学 級 生
26	1/29(水)	～触れてみませんか? 大道芸～ 南京玉すだれ	チェリーボンボン
27	2/5(水)	ブラリ民謡の旅 ～いざ全国へ～	光 庵 涼 子
28	2/19(水)	1年を振り返って	学 級 生
29	3/4(水)	修了式	コミュニティ・生涯学習課

(*) 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。

高丘セミナー

【※4月より開講中、継続講座後期分（今年度は募集済）】

回	月日	内容	講師
6	10/25(金)	シナプソロジーで心を集中!	川 上 麻 理 子
7	11/22(金)	高丘寄席	五 月 家 明 石
8	12/20(金)	フラワーアレンジメント	田 上 員 代
9	1/24(金)	三味線で楽しく歌いましょう	音 和 会
10	2/28(金)	本年度を振り返って	学 級 生

市民講座

パソコン講座



回	月日	時間	内容	講師
1	10/26(土)	10:00～12:00	はじめよう! ワド・エクセル	島 守 人
2	11/2(土)	10:00～12:00	できるかな? ワド・エクセル	
3	11/9(土)	10:00～12:00	やった! できるね! ワド・エクセル	

対 象：一般市民
 定 員：20名(但し、各自ノートパソコン持参)
 参 加 費：500円(資料代等を含む)
 申込み方法：10月1日(火)午前9時から、高丘コミセンで電話受付のみ、定員になり次第締切

料理教室



月日	時間	内容	講師
12/6(金)	10:00～13:00	おもてなし料理	三浦 美千子

対 象：一般市民
 定 員：20名
 参 加 費：1,200円(材料費)
 申込み方法：11月1日(金)午前9時から、高丘コミセンで電話受付のみ、定員になり次第締切

秋の一日入門教室

対象 : 一般市民
 参加費 : 無料 (但し、材料費などは実費必要)
 申込方法 : 10月1日(火)午前9時から高丘コミセンで電話受付、定員になり次第締切。



月 日	時 間	場所	内 容	定 員	講 師	材料費・持ち物等
10 / 1 (火)	10:00~12:00	中央	高丘女声コーラス	制限なし	石黒 晶子	(女性のみ)
	13:00~15:00		カラオケ「つどい」	制限なし	笹田 直美	
	19:00~20:30		少林寺拳法高丘	制限なし		体操服で参加
10 / 2 (水)	13:00~16:00	中央	音和会	制限なし		
	18:30~20:30		ふるさと民謡の会	制限なし	原 八重子	
10 / 2 (水)	9:30~11:30	体育館	高丘健幸体操サークル	制限なし	中森 恭子	上履き、タオル、飲み物
/ 9 (水)	19:00~20:30		高丘クラブ(革バレー)	制限なし		(女性のみ)
/ 16 (水)						
10 / 3 (木)	10:00~12:00	中央	リズムカルストレッチ	制限なし	武田 まさ子	運動しやすい服装 上靴、飲み物 (女性のみ)
/ 10 (木)						
/ 17 (木)						
/ 24 (木)						
10 / 3 (木)	19:00~20:20	体育館	高丘合気道	数名	富山 朗	運動ができる服装
/ 10 (木)						
/ 17 (木)						
10 / 3 (木)	13:00~15:00	中央	エコーズあかし	若干名	野村 俊夫	ハーモニカがあれば持参。 10/3・17は複音ハーモニカ 10/24はクロマティックハーモニカ
/ 17 (木)						
/ 24 (木)						
10 / 4 (金)	10:00~12:00	中央	手編み・押し花サークル(手編み)	若干名	行村 智枝子	手編み・棒針・かぎ針4, 5, 6号(貸出しあり) 材料費・800円
10 / 4 (金)	13:00~16:30	中央	舞踊高丘	制限なし	岡嶋 福美	
/ 11 (金)						
/ 18 (金)						
/ 25 (金)						
10 / 5 (土)	18:00~20:30	体育館	高丘卓球クラブ	数名		体育館シューズ
/ 12 (土)	18:30~20:30		高丘ジュニアバレーボールクラブ	制限なし	石原 芳雄	体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、水筒(女子のみ)
10 / 5 (土)	9:30~11:30	中央	ニーハオ! 高丘	若干名	笹尾 女依	ノート、筆記具 材料費・実費
/ 19 (土)						
/ 26 (土)						
10 / 5 (土)	10:00~11:30	体育館	高丘コミセン太極拳サークル	制限なし	坂本 みさを	運動ができる服装 上靴 水筒
/ 19 (土)						
10 / 5 (土)	14:00~15:30	中央	健康太極拳倶楽部	制限なし		体操のできる服装 体育館シューズ等上履き 補水用に水筒など
/ 26 (土)						
10 / 6 (日)	10:00~12:00	中央	高丘コミュニティセンターアマチュア無線クラブ	制限なし		
	13:00~16:30	体育館	ポップ高丘ジュニアバレーボールクラブ	制限なし	石原 芳雄	体育館シューズ、動きやすい服装、タオル、水筒(女子のみ)
10 / 8 (火)	9:30~11:00	体育館	なでしこ健幸体操サークル	若干名	中森 恭子	体操のできる服装、運動靴(室内用)
	13:30~15:00	中央	火曜書道サークル	若干名	脇 清	
	14:00~16:00		高丘詩吟サークル	若干名		
10 / 9 (水)	19:00~20:30	体育館	空手道クラブ	若干名	碓氷 広勝	動きやすい服装
10 / 13 (日)	10:00~12:00	東公園	高丘コミセンテニスクラブ	制限なし		テニスシューズ、ラケット(貸出しあり)
10 / 15 (火)	19:00~20:30	体育館	ママさんバレー「高丘西」	制限なし		運動のできる服装、体育館シューズ (女性のみ)
10 / 17 (木)	19:00~20:30	体育館	山手台ママさんバレー	制限なし		体育館シューズ、運動のできる服装 (女性のみ)
10 / 17 (木)	13:00~14:30	中央	高丘コミセン気功・太極拳サークル	制限なし	梶田 昭子	運動のできる服装、体育館シューズ
	13:30~15:30		謡曲サークル	若干名		
10 / 18 (金)	9:30~11:30	中央	フォルクローレ	若干名	長谷 ゆかり	
	10:00~15:00		手編み・押し花サークル(押し花)	若干名	行村 智枝子	材料費・800円
	18:30~20:00	体育館	高丘剣道サークル	制限なし	上原 理平	ぞうきん1枚
	18:30~19:30		喜春太鼓	制限なし	今井 進	タオル、水筒
10 / 19 (土)	18:30~20:30	中央	高丘ソシアルダンスサークル	制限なし	藤井 修一	タオル、上靴
10 / 19 (土)	13:00~14:00(3才~小2)	体育館	T-jump 子どもダンスサークル	制限なし	岡本 智愛	飲み物、タオル、動きやすい服装
/ 26 (土)	14:10~15:10(小3~小6)					
10 / 20 (日)	10:00~16:00	中央	高丘コミセン囲碁サークル	制限なし		
10 / 25 (金)	13:00~15:00	中央	水墨南画サークル	制限なし	生藤 嘉保	
	18:30~20:30		コンセーラ・タカオカ	数名		
10 / 26 (土)	13:00~15:00	中央	男性料理「サークル板前」	若干名	松尾 和子	エプロン 材料費・1,000円 (男性のみ)