

平成29年度 魚住東コミセン通信 (前期)
電話 947-0199 休館日 月曜日・祝日

市民の皆さんが、集い、学び、語り合っただけ交流の「わ」を広げ、深め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すために、各種講座を用意しています。
ご近所の方やお友達と誘い合わせて受講してください。

高齢者大学

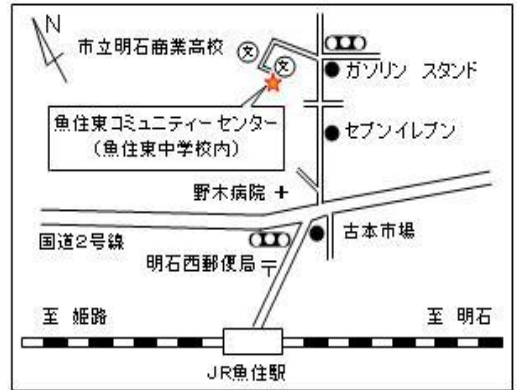
対象：60歳以上の市民

定員：70名

参加費：無料(但し、学生自治会費2千円などの実費必要)

申込み方法：2月15日(水)午前9時～3月31日(金)午後4時まで
魚住東コミセンにて受付

時間：13:30～15:30(但し、一部変更あり)



No.	月日	時間	内容	講師
1	4/26 (水)	13:30～15:30	開講式・オリエンテーション	主催者
2	5/10 (水)	13:30～15:30	ハーモニカの調べ	ミッキーカルテット
3	5/17 (水)	13:30～15:30	万葉集と明石	橘 幸男
4	5/24 (水)	13:30～15:30	金属のこころ	青山誠一
5	5/31 (水)	13:30～15:30	ニュースポーツを楽しもう	吉川義樹
6	6/ 7 (水)	13:30～15:30	腰やひざの痛みとうまくつき合う方法	市 高年介護室
7	6/14 (水)	13:30～15:30	世界遺産を折り紙でつくってみましょう	明石高専 東野アドリアナ
8	6/16 (金)	9:30～12:00	明石清水高校・清湧祭訪問	県立明石清水高等学校
9	6/28 (水)	13:30～15:30	薬と健康食品の豆知識	神戸学院大 岡本正志
10	7/ 5 (水)	13:30～15:30	星空が88倍楽しくなる「星座物語」	天文科学館 鈴木康史
11	7/12 (水)	13:30～15:30	おもしろ漢字	藤田美佐子
12	7/19 (水)	13:30～15:30	頭すっきり!心ほっこり!一気づきと実行ー	mottoひょうご 栗木 剛
13	9/ 6 (水)	13:30～15:30	楽しい理科実験part2	加藤巡一
14	9/13 (水)	13:30～15:30	日本のものづくりについて	脇谷雅行
15	9/20 (水)	13:30～15:30	シルバー世代のマナープラン	野村證券 倉橋良夫
16	9/27 (水)	13:00～15:30	文化博物館鑑賞「明石藩の世界V」	市 学芸員 加納亜由子

※NO. 12は魚住東地区人権教育推進協議会との共催講座

その他、幼稚園との交流・ボランティア活動を計画しています。

また、グラウンドゴルフ、コーラスのクラブ活動もあり、明るく、和やかな雰囲気です。

皆さんのご参加をお待ちしています。

《 市民講座 》

申込み方法：受付開始日の午前9時から魚住東コミセンで電話受付、定員になり次第締切となります。

☆☆ ロシア料理教室 ☆☆

受付開始日：4月15日(土) 定員：12名

参加費：材料費1,500円

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
5/18 (木)	10:00～13:00	ビーフストロガノフ、バターライスなど	谷山 比呂子

☆☆ 刃物とぎ教室 ☆☆

受付開始日：4月15日(土) 定員：各19名

参加費：無料、持ち物：研ぎたい刃物(包丁、はさみ等数点)

(続き) 持ち物：ぞうきん、筆記用具

月日	時間(*)	内容	講師
5/20 (土)	(1) 9:30～12:00 (2) 12:30～15:00 どちらか選択	研ぎ方を伝授します	森岡光雄

(*共通) 集合は5分前をお願いします。

平成29年度 魚住東コミセン通信(前期)



《 市民講座 》

☆☆ 洋菓子教室 (全2回) ☆☆

☆☆ 骨盤調整健康体操教室 (全3回) ☆☆

受付開始日:5月2日(火) 定員:15名
 参加費:材料費として1,300円×2回必要
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き、持ち帰り用箱

受付開始日:5月2日(火) 定員:20名
 参加費:無料
 持ち物:バスタオル、汗拭きタオル、運動しやすい服装

月日	時間(*)	内容	講師
5/23(火)	10:00~ 13:00	抹茶の米粉ロール	谷山比呂子
6/27(火)		ダークチェリーの焼き菓子	

月日	時間(*)	内容	講師
6/3(土)	10:00~ 11:30	身体にトラブルを かかえているあなたに 肩こり・腰・ひざ・ひじ痛や しびれの方に	山根裕子 内海正弘
6/10(土)			
6/17(土)			

☆☆ 親子で遊ぼう0歳児のふれあい教室(全3回) ☆☆

☆☆ 川柳教室(全3回) ☆☆

～パパも一緒に遊ぼう～

受付開始日:6月1日(木)
 対象:0歳児(生後2か月以上)の親子 定員:10組
 参加費:無料、持ち物:大きめのタオル、ベビーオイル

受付開始日:8月1日(火) 定員:30名
 参加費:無料 持ち物:筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
7/1(土)	10:00~ 11:30	ベビーマッサージ・手遊び・ 絵本読み聞かせなど	伊藤真由子
7/15(土)			
7/29(土)			

月日	時間(*)	内容	講師
8/23(水)	10:00~ 12:00	川柳の基礎・実作	大西泰世
8/30(水)		実作・講評	
9/6(水)		実作・講評	

☆☆ おいしい減塩料理教室(全2回) ☆☆

☆☆ 中国茶の基本知識と入れ方(全2回) ☆☆

受付開始日:8月1日(火) 定員:15名
 参加費:材料費として1,000円×2回必要
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

受付開始日:8月1日(火) 定員:15名
 参加費:お茶代500円×2回必要(まとめて徴収)
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

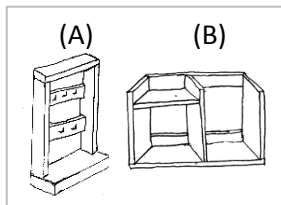
月日	時間(*)	内容	講師
9/1(金)	10:00~ 13:00	減塩を指示されて方、あるいは 初めての方を優先します	湯川佐起子
9/15(金)			

月日	時間(*)	内容	講師
9/8(金)	10:00~ 12:00	烏龍茶の入れ方	玲衣
9/22(金)		中国緑茶の入れ方	

《 夏休み親子教室 》

☆☆ 木工作品をつくろう ☆☆

☆☆ 洋菓子をつくろう ☆☆



受付開始日:7月1日(土) 定員:10組
 対象:親子(2年生以上の小学生)
 作品:下の2作品から1つ選択
 (A)キーラック 幅22cm×奥9cm×高30cm
 (B)本たて 幅40cm×奥19cm×高25cm
 参加費:材料費1作品(A)1,000円、(B)1,200円
 持ち物:上履き

受付開始日:7月1日(土)
 対象:小学生以上の親子又は兄弟姉妹 定員:8組
 参加費:材料費1組1,500円
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き、
 持ち帰り用箱

月日	時間(*)	内容	講師
7/22(土)	10:00~ 12:00	夏休みの初めに 木工作品を作る	谷 裕之

月日	時間(*)	内容	講師
7/25(火)	10:00~ 13:00	人気のスノーボールクッキー (ほろほろクッキー)	谷山比呂子

(* 共通)集合は5分前をお願いします