

平成29年度 林コミセン通信（後期）

電話：923-7314 FAX：923-7362

MAIL：haya-cc@city.akashi.lg.jp 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
て交流の「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。



市民講座

赤ちゃんと一緒に産後体操 『ベビーエクササイズ』

対象：首すわり後4ヶ月から12ヶ月頃までの
赤ちゃんとママ ※単回受講可

定員：15組
参加費：無料

持ち物：ストレッチ時に敷くバスタオル、
水分補給の飲み物、動きやすい服、抱っこ紐、体温計
申込方法：9月1日（金）午前10時より林コミセンで電話、
FAX、メールで受付。定員になり次第締切。



月日	時間	内容	講師
10/11 (水)	10:30 ～ 12:30	★ベビーダンス ★赤ちゃんと一緒 にエクササイズ	辰巳 史子
11/8 (水)	10:30 ～ 12:30	★骨盤底筋群 トレーニング 等々	

産後ママ&赤ちゃんのための エクササイズ

産前産後に効果的な骨盤底筋のトレーニ
ングやストレッチ。正しい抱っこで体に負担をか
けずに、赤ちゃんと楽しくスキンシップ！
子育てをもっとハッピーに！

パステルアート ～クリスマスカードづくり～

対象：一般市民
定員：10名
参加費：無料（但し、材料費 1000円必要）
持ち物：鉛筆もしくはシャープペン、消しゴム、
カッター、ウェットティッシュ
申込方法：11月1日（水）午10時より林コミセンで電話、
FAX、メールで受付。定員になり次第締切。



月日	時間	内容	講師
12/13 (水)	10:00 ～ 12:00	クリスマスカード づくり	魚崎 真由

パン作り教室

対象：一般市民
定員：10名
参加費：無料（但し、材料費800円）
持ち物：エプロン、三角巾（バンダナ）、ふきん2枚、
持ち帰り用の容器または袋
申込方法：1月5日（金）午前10時より林コミセンで電
話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。



月日	時間	内容	講師
平成30年 2/7 (水)	10:00 ～ 12:30	★照り焼き チキンバーガー ★ソフトメロンパン	盛本 さとみ

市民講座

アロマ ～ココロココロ～ ～癒しのリースづくり～



対象：一般市民
 定員：15名 ※単回受講可
 参加費：無料(但し、材料費 1回 1000円 必要)
 持ち物：筆記用具
 申込方法：1月5日(金)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成30年 2/14 (水)	10:00 ～ 12:00	～ココロココロ～ 私だけの 香水づくり	大西 里美
3/14 (水)	10:00 ～ 12:00	～癒しのリース～ サシェをプラスした 飾り物	

大人のお料理教室



対象：一般市民
 定員：20名
 参加費：無料(但し、材料費1000円必要)
 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具
 申込方法：2月1日(木)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成30年 3/7 (水)	10:00 ～ 13:00	春の おもてなし料理	へるすイート

平成28年度 林コミセン通信《後期》

～内側から美しく～ インナーケアヨガ



対象：一般市民
 定員：15名
 参加費：無料 ※単回受講可
 持ち物：バスタオル、水分、動きやすい服装(ジーンズ 以外)、5本指靴下(ある方のみ)
 申込方法：2月1日(木)午前10時より林コミセンで電話、FAX、メールで受付。定員になり次第締切。

月日	時間	内容	講師
平成30年 3/6 (火)	10:00 ～ 12:00	インナーケアヨガ	太田 温子
3/20 (火)	10:00 ～ 12:00	メンテナンスヨガ	

インナーケア～ヨガ～知って若返る！～
 自分自身の身体と向き合って内側からケアしていくと、自分らしさが輝き始めます。
 簡単な動きのヨガで身体と心のこわばりをとかし、今ある不快な症状を改善できるセルフケアの方法もお伝えします。

メンテナンスヨガ～身体も心もぽっかぽか～
 冷えは万病の元！温めることは、健康に美容にいいことづくし。つつい自分のことは後回しにしてしまおうあなた、ベビ待ちさんにもおススメです。

親子教室

親子料理教室



対象：小学生・園児とその保護者
 (ママだけでなくパパや祖父母の方でも可)
 定員：10組
 参加費：無料
 (但し、材料費：1家族単位1,000円/1回)
 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、手拭きタオル、筆記用具
 ※募集開始日はプリントでお知らせします。

月日	時間	内容	講師
平成30年 1/20 (土)	9:30 ～ 12:30	(予定) バレンタイン	へるすイート (兵庫県 栄養士会)
2/24 (土)	9:30 ～ 12:30	(予定)ひなまつり	