



H29年度（後期）

谷八木小コミセン通信

電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

※谷八木小コミセンで電話受付、定員になり次第締切



市民の皆さんが、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ー・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。皆さんの参加をお待ちしています。

明石歴史探訪

これだけは知りたい 明石の歴史

対象：一般市民

定員：15名

参加費：無料



申込方法：9月1日（金）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：筆記用具

月日	時間	内容	講師
10/22(日)	10:00~12:00	明石の神社	林久男
10/29(日)		明石の道	
11/5(日)		明石の江戸時代の地誌を読む	

“秋”を歌いましょう

対象：一般市民

定員：20名

参加費：無料



申込方法：10月1日（日）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：筆記用具・動きやすい服装・水分補給用飲み物

月日	時間	内容	講師
11/12(日)	10:00~	「美しい声」を出すためのコツが楽しく学べます。 (曲目:紅葉)	河本としみ
11/26(日)	11:30	表情筋ストレッチと腹式呼吸をマスターして 仲間・はつらつと歌いましょう！(曲目:虫の声)	

絵手紙入門

対象：一般市民

定員：15名

参加費：無料(ただし、材料費1回につき100円必要)



申込方法：10月1日（日）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

月日	時間	内容	講師
11/5(日)	13:00~15:00	秋便りとクリスマスツリーカード	矢野愛子
11/12(日)		絵手紙の年賀状	
11/26(日)		遊びの書	

～心と暮らしに彩りを～ 花と緑のふれあい教室

対象：一般市民

定員：20名

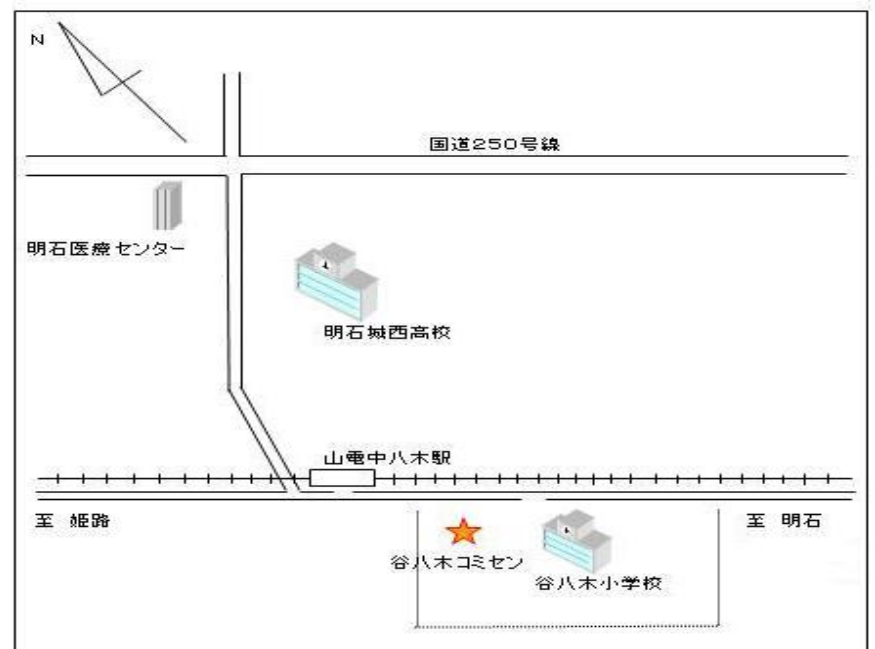
参加費：無料(ただし、材料費1回目は1,300円、2回目は1,500円必要)



申込方法：11月1日（水）午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：作品お持ち帰り用の袋・お手拭

月日	時間	内容	講師
12/10(日)	10:00~12:00	生ヒバで作ろう クリスマススワッグ(壁飾り)	家城靖子
12/17(日)		プリザーブフラワーで作る迎春アレンジ	





H29年度（後期）

谷八木小コミセン通信

電話 935-7720 休館日 月曜日・祝日

※谷八木小コミセンで電話受付、定員になり次第締切



市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っ交流の「わ」を広げる場所がコミュニティー・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。皆さんの参加をお待ちしています。

しめ縄づくり



対象：一般市民

定員：30名

参加費：無料

申込方法：12月1日(金)午前9時から電話受付、定員になり次第締切

初めてのジャズダンス



対象：一般市民

定員：20名

参加費：無料

申込方法：1月5日(金)午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物・上靴

月日	時間	内容	講師
12/24(日)	10:00~13:00	迎春 しめ縄づくり	谷八木小学校区有志

月日	時間	内容	講師
2/4(日)	10:00~12:00	ダンスを通じてバランスの良い身体づくりをしませんか。	神田 実代子
2/11(日)			
2/18(日)			

ヨガ入門



対象：一般市民

定員：20名

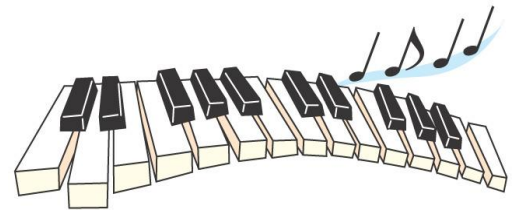
参加費：無料

申込方法：12月1日(金)午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：運動できる服装・汗拭きタオル・水分補給用飲み物

月日	時間	内容	講師
1/14(日)	13:30~15:00	初心者向けのヨガ講座	池上 一葉
1/21(日)			
1/28(日)			

アンチエイジングボイストレーニング



対象：一般市民

定員：25名

参加費：無料

申込方法：2月1日(木)午前9時から電話受付、定員になり次第締切

持ち物：筆記用具・服装としてロングスカートかズボン・水分補給用飲み物

月日	時間	内容	講師
2/18(日)	13:30~15:00	肩こり・頭痛・便秘解消！ 腹式呼吸で体スッキリ目はパッチリ (曲目：ふるさと)	江本 あきこ