

市の施策を学ぶ講座	講師
第2回：災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
第5回：シニア向け健康づくり講座	高年介護室
第9回：2019年明石市は市制100周年	市制施行100周年 記念事業推進室

地域を学び、地域と連携する講座	講師
第7回：明石を歩いた象と漱石	岡田 悦夫
第8回：明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾

## 高齢者大学

受付期間：平成30年2月15日(木) ～ 3月31日(土)

定員：80名

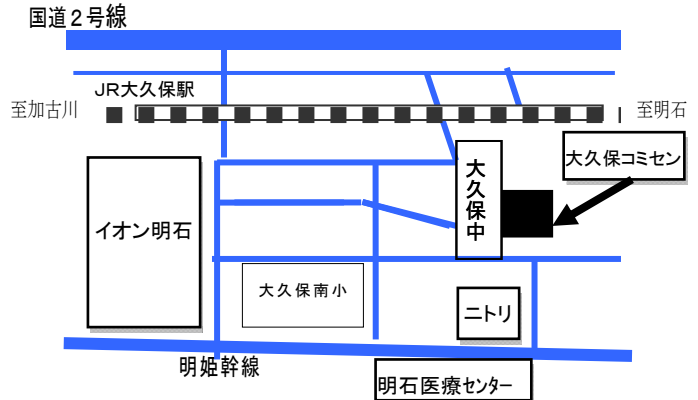
対象：市内在住の60歳以上の方

参加費：無料(ただし、材料費、自治会費などは実費必要)

時間：13:30～15:30

※ 定員を越えたときは、本科生の入学を優先します。

回	月日	内容	講師等
1	5/9(水)	開講式	
2	5/16(水)	災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
3	5/23(水)	7大陸最高峰登頂の話	山田 公史郎
4	5/30(水)	水の心	青山 誠一
5	6/6(水)	シニア向け健康づくり講座	高年介護室
6	6/13(水)	ジェネリック医薬品について	神戸学院大学 教授 岡本 正志
7	6/20(水)	明石を歩いた象と漱石	岡田 悦夫
8	6/27(水)	明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾
9	7/4(水)	2019年、明石市は市制100周年	市制施行100周年事業 推進室
10	7/11(水)	プロ野球解説者張本勲の姉 が語るヒロシマ原爆の話	小林 愛子
11	7/18(水)	世界水紀行「台湾編」	森本 眞一
12	9/5(水)	大切なお金の守り方	野村證券 坪本 真衣
13	9/12(水)	発表会	学級生



市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけで交流の

「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ご用意しています。皆さんのご参加をお待ちしています。

※ 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等で受付、定員になり次第締切

## 市民講座

受付開始日：6月1日(木)

定員：各回5名(計10名)

対象：市民(女性)

参加費：無料

持ち物：ゆかた、半幅帯、肌じゅばん、裾よけ、帯板、腰ひも3本、伊達締め1本



月日	時間	内容	講師
6/16(土)	9:30～11:30	ゆかたの着方	信川 須美子
6/23(土)	9:30～11:30		

## 夏の絵手紙

受付開始日：6月1日(木)

定員：各回5名(計10名)

対象：市民(女性)

参加費：無料(但し、材料費1回につき300円必要)

持ち物：特になし



月日	時間	内容	講師
6/26(火)	9:30～12:00	夏の絵手紙	脇坂 正義
7/3(火)	9:30～12:00		

## 市民講座

### ——洋菓子教室——

受付開始日：4月1日(日) 定員：15名

対象：市民 参加費：材料費1300円

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り容器、筆記用具

月日	時間	クラス	内容	講師
5/15(火)	10:00~	初級	クッキー2種類	谷山比呂子
6/19(火)	12:30	初級	お勧めのダックワーズ	



### ——料理教室——

受付開始日：8月1日(水) 定員：12名

対象：市民 参加費：材料費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 ※キャンセルは3日前まで可能

月日	時間	内容	講師
9/6(木)	9:30~ 12:00	和食の基本(一汁三菜)	へるすいート
9/13(木)		フライパン料理	
9/20(木)		煮込み料理	



## 親子教室

### ——手打ちうどん教室——

受付開始日：6月15日(金)

定員：6組(保護者と幼稚園以上の子供1組で申し込んで下さい)

対象：市民

参加費：無料(但し、材料費1家族につき1000円必要)

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾2枚、筆記用具

月日	時間	内容	講師
7/14(土)	9:30~12:30	手打ちうどんを作ろう	へるすいート

### ——親子創作パン粘土教室——

受付開始日：6月15日(金)

定員：8組(保護者と幼稚園以上の子供1組で申し込んで下さい)

対象：市民

参加費：無料(但し、材料費1回につき850円必要)

持ち物：牛乳パックを開いたもの、小さい水入れ、雑巾、持ち帰り袋

月日	時間	内容	講師
7/21(土)	10:00~12:00	ウエルカムボードを作ろう	梶 美智子



## 【文化】

### 平成30年度 大久保コミセン登録団体一覧表 (予定)



No.	団体名	曜	週	時間
1	編み物	木	1 2 4	13:30~16:30
2	木彫	水	2 4	9:30~12:00
3	歌謡	木	1 2 3 4	18:30~20:30
4	やさしい英会話	水	1 2 3 4	10:00~11:30
5	パソコンⅠ	日	1 2 3 4	9:30~12:00
6	パソコンⅡ	金	1 2 3 4	13:30~16:30
7	囲碁	土	1 2 3 4	13:00~16:30
8	明石吟詠	金	1 2 3 4	13:30~15:30
9	民舞	金	1 2 3 4	13:00~16:00
10	ゆかいな仲間	木	1 2 3 4	9:30~12:00
11	RC 明石友の会	土	1	9:30~12:00
		日	4	13:00~16:30

## 【体育】

No.	団体名	曜	週	時間
1	33クラブ (社交ダンス)	火	1 2 3 4	13:00~16:00
2	アラビアフラ (フラダンス)	水	1 2 3 4	13:00~16:00

3	ボディメイクダンス	土	2 3	13:00~16:30
4	ロウキュークラブ (バスケットボール)	水	1 2 3 4	18:30~20:30
5	空手道 1	水	1 2 3 4	18:30~20:30
6	空手道 3	土	1 2 3 4	18:00~20:30
7	健康体操	金	1 2 3 4	9:30~12:00
8	太極拳	木	1 2 3 4	18:30~20:30
9	太極拳Ⅱ	火	1 2 3 4	9:30~11:00
10	ヨガ	水	1 2 3 4	10:00~11:30
11	レディース卓球	木	1 2 3 4	9:30~12:00
12	卓球同好会	土	1 2 3 4	9:30~12:00
13	ピンポン同好会	日	1 2 3 4	13:00~16:30
14	剣道	木	1 2 3 4	18:30~20:30
15	コミセンクラブ (バレーボール)	金	1 2 3 4	18:30~20:30
16	練功&健康太極拳	金	1 2 3 4	10:00~11:30
17	ゴールデンシニア卓球	日	1 2 3 4	9:30~12:00
18	Zサークル (ダンス)	金	1 2 3 4	19:00~20:30
19	ピエロ (バスケットボール)	土	1 2 3 4	18:30~20:30