

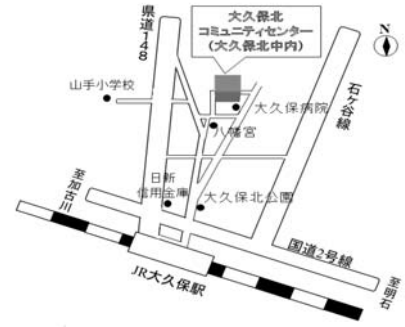
平成30年度 大久保北コミセン通信（前期）

☎ 935-3588 休館日 月曜日・祝日

市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけ交流の「わ」を広げる場所が コミュニティ・センター（コミセン）です。

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。



高齢者大学



- 対象 : 60歳以上で学習したい方
 定員 : 80名
 参加費 : 無料
 (ただし、材料費、自治会費などは、実費必要)
 時間 : 10:00～11:30
 受付 : 2/15(木)～3/31(土)
 ※ 定員を超えた場合は、抽選とします。

◎ 大久保北コミセン夏まつり

7月21日(土)
 大久保北コミセン前広場
 (雨天時コミセン内)



◎ 大久保北健康まつり

11月10日(土)

高齢者大学では、平成29年度後期より市内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」を実施します。

市の施策を学ぶ講座	講師
第9回:シニア向け健康づくり講座	高年介護室
第13回:災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
第15回:文化財を知る ～探訪・わがまち明石の歴史と文化～	文化振興課

地域を学び、地域と連携する講座	講師
第4回:明石でつながる世界とつながる ～身近な国際交流～	NPO法人多文化センター まんまるあかし
第10回:明石西国観音巡り1番～10番	井上茂樹

回	月日	テーマ	講師
1	5/9(水)	開講式、オリエンテーション、学級活動	主催者
2	5/16(水)	みんなで楽しく歌おう	アンサンブルBELL
3	5/23(水)	健康寿命を延ばす食生活とフレイル予防 ※	松原 緋紗子(管理栄養士)
4	5/30(水)	明石でつながる世界とつながる～身近な国際交流～	NPO法人多文化センター まんまるあかし
5	6/6(水)	認知症予防講座 頭脳はつらつ講座 ※	黒崎 輝美(健康生きがいづくりアドバイザー)
6	6/13(水)	夏本番！熱中症にご用心！	コカ・コーラボトラーズジャパン(株)
7	6/20(水)	出前落語	天神亭わら司
8	6/27(水)	身体と脳を鍛える楽しい運動 ※	平田 和美(介護予防運動指導士)
9	7/4(水)	シニア向け健康づくり講座	高年介護室
10	7/11(水)	明石西国観音巡り 1番～10番	井上 茂機 (明石シニアカレッジ「ふれあい散歩」グループ)
11	7/21(土)	大久保北コミセン夏まつり	主催者
12	7/22(日)	クリーンアップ作戦	主催者
13	9/12(水)	災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
14	9/19(水)	相続対策	神戸信用金庫
15	9/26(水)	文化財を知る～探訪・わがまち明石の歴史と文化～	文化振興課

※ 平成29年度 社会福祉法人 兵庫県共同募金会NPO支援事業



市民講座



【申し込み方法】 すべての講座について、受付開始日の午前9時から大久保北コミセンで電話受付。定員になり次第締め切り。

ペン習字教室

対象：一般市民 定員：20名 参加費：無料

持ち物：サインペン、ボールペン



受付開始：4月1日(日)

月日	時間	内容	講師
4月28日(土)	10:00	ペン習字教室	西海尚美(白悠)
5月12日(土)	~		
5月19日(土)	~		
5月26日(土)	12:00		

旬魚菜を楽しむ料理教室

対象：一般市民 定員：16名

参加費：無料(但し、材料費1,300円必要)

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具

受付開始：5月1日(火) *どちらか1回でも可



月日	時間	内容	講師
5月15日(火)	10:00	粹に味わう鯛と旬野菜の料理	野菜ソムリエ/お魚かたりべ川端寿美香
5月26日(土)	13:00	週末を楽しむ魚菜の大皿料理	

ヨガ入門教室

対象：一般市民 定員：25名 参加費：無料

持ち物：タオル、バスタオル(ヨガマット)

運動しやすい服装



受付開始：4月15日(日)

月日	時間	内容	講師
5月10日(木)	13:30	ヨガ入門教室	池上一葉
5月17日(木)	~		
5月24日(木)	~		
5月31日(木)	15:00		

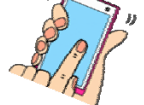
シニア向けスマートフォン教室

対象：まだスマホをお持ちでない方や操作に不安を感じておられる概ね70歳位までの方、2回とも参加できる方

定員：24名 参加費：無料

持ち物：筆記用具 スマホ(iPhone8)は貸出

受付開始：5月15日(火)



月日	時間	内容	講師
6月14日(木)	13:30	iPhone セミナー入門編	NTTdocomo 認定講師
7月5日(木)	15:30	iPhone セミナー応用編	

健康講座

対象：一般市民 定員：100名 参加費：無料

持ち物：筆記用具

受付開始：5月1日(火)



月日	時間	内容	講師
5月12日(土)	14:00	健康講座	大久保病院
5月19日(土)	15:00		

洋菓子教室

対象：一般市民 定員：15名

参加費：無料(但し、材料費1,300円必要)

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、持ち帰り容器

受付開始：5月15日(火)



月日	時間	内容	講師
6月3日(日)	10:00 ~ 13:00	シュークリーム(キャラメルクリーム)	谷山比呂子

★市民講座は大人の方を対象に開催しておりますので、お子様連れでのご参加はご遠慮ください。

★当コミセンには駐車場がありません。徒歩・自転車・バイクまたは公共交通機関をご利用ください。



親子工作教室

月日：7月29日(日)

時間：10時~12時

講師：三木 修一



対象：幼稚園~小学生とその保護者(親子で参加)

参加費：無料(ただし材料費として、1人100円必要)

定員：10組程度

持ち物：筆記用具、ハサミ

受付開始：7月1日(日)

おじいちゃんおばあちゃんも一緒に!

