



平成30年度 高丘コミセン通信 (前期)

電話 935-5325 休館日 月曜日・祝日

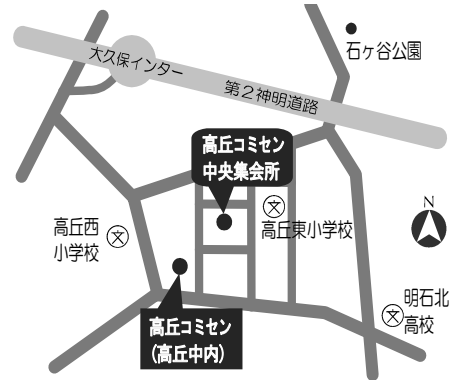


市民の皆さんが、学び、集い、鍛え、語り合っただけ交流の「輪」を広げる場所がコミュニティ・センターです。コミセンでは、本年度も皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

高齢者大学では、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5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
第7回：シニア向け健康づくり講座	高年介護室
第9回：明石のこれからのまちづくり (市の主要な施策)	政策室

地域を学び地域と連携する講座	講師
第2回：明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾



高齢者大学

対象：明石市内に居住する60歳以上の方
 定員：90名
 参加費：無料
 申込方法：2月15日(木)～3月31日(土)
 ※午前9時から、高丘コミセンで受付
 時間：13:30～15:30

回	月日	内容	講師
1	5/9(水)	開講式	
2	5/16(水)	明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾
3	5/23(水)	西国街道と寺院・史跡	ふれあい散歩
4	5/30(水)	クリーン作戦①	学級生
5	6/6(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
6	6/13(水)	研修旅行	学級生
7	6/20(水)	シニア向け健康づくり講座	高年介護室
8	6/27(水)	笑って伸ばそう健康寿命	高橋 尚美
9	7/4(水)	明石のこれからのまちづくり (市の主要な施策)	政策室
10	7/11(水)	キリマンジャロに再挑戦	藤本 明生
11	9/12(水)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
12	9/19(水)	落語に親しむ	天神亭 わら司
13	9/26(水)	私の意見・体験発表	学級生

市民講座

◆◆◆高丘セミナー◆◆◆

対象：一般市民
 定員：50名
 参加費：無料(但し、材料費などは実費必要)
 申込方法：4月1日(日) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時間：9:40～11:40

回	月日	内容	講師
1	4/27(金)	オリエンテーション	所長
2	5/25(金)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
3	6/22(金)	論語に学ぶ	瀬田 慶太郎
4	7/27(金)	明石の歴史	ふれあい散歩
5	9/28(金)	屋外研修	学級生



市 民 講 座

◇◆◇高年男性初級料理教室◇◆◇

対 象：60歳以上の男性
 定 員：25名
 参 加 費：材料費として1回につき、1000円必要
 申込方法：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号
 を記入の上、高丘コミセンまで

〒674-0057 大久保町高丘3-3

申込締切：3月31日（土）消印有効
 時 間：10:00～13:00



回	月 日	内 容	講 師
1	4/25(水)	基本の基	井上 秀子 岩橋 陽子 三浦美千子
2	6/27(水)	夏に向けての献立	
3	9/26(水)	秋の食材を使って	
4	11/21(水)	酒の肴	
5	2/27(水)	簡単中華	

◇◆◇子ども料理教室◇◆◇

「ワクワク クッキング!!」

対 象：小学生
 定 員：20名
 参 加 費：材料費1回500円
 申込方法：4月1日(日) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：10:00～12:30



回	月 日	内 容	講 師
1	5/12(土)	初めてクッキング	へるサイト
2	6/9(土)	バランスよく食べよう! 赤・黄・緑	
3	7/7(土)	ワンプレートでランチ	
4	9/8(土)	お魚料理	



◆◆ぶらり歩こう会◆◆

対 象：一般市民
 定 員：50名
 参 加 費：無料
 申込方法：4月1日(日) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切



月 日	集合場所	内 容	講 師
5/26(土)	高丘コミセン	岩岡古郷→ イズミヤ	岩崎 彰 加藤啓三 西川 洋
6/23(土)	JR 魚住駅	兵庫七福神めぐり→ JR 兵庫駅	
9/22(土)	JR 明石駅	岩屋神社→ JR 明石駅	
10/27(土)	JR 灘駅	HAT 神戸→ JR 神戸駅	
11/24(土)	JR 大久保駅 北	住吉神社→ JR 西明石駅	
2/16(土)	高丘コミセン	ため池めぐり→ 高丘東公園	

※いずれのコースも10時集合

親子サマースクール

◇◆◇パン粘土工作◇◆◇

対 象：園児、児童とその親（親子で参加）
 定 員：15組
 参 加 費：材料費1名 1,000円
 申込方法：7月1日(日) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：9:40～11:40



月 日	内 容	講 師
8/4(土)	パン粘土作り	梶 美智子

◇◆◇料 理 教 室◇◆◇

対 象：園児・児童とその保護者
 定 員：10組
 参 加 費：材料費1家族（2人前）1,000円
 申込方法：7月1日(日) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：10:00～13:00

月 日	内 容	講 師
7/22(日)	親子で作るランチメニュー	へるサイト