



平成30年度 魚住コミセン通信 (前期)

電話 943-0303 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。

魚住コミセンでは、皆さんに有意義な時間を過ごしていただくために、各種講座を用意しました。皆さんのご参加をお待ちしています。

魚住コミセンは、魚住中学校南端にあるプールの所から西へ約200m、南門を入ってすぐの2階建ての建物です。



高齢者大学

仲間とともに楽しく幅広く学習することによって新しい生きがいを見つけ、人生を豊かにしませんか♪

【年間30回程度開講予定】

対象：市内に居住する60歳以上の方
定員：100名 参加費：無料
時間：13:30～15:30(金曜日)
申込み方法：2月15日(木)～3月31日(土)
申込書を魚住コミセンに提出。

★平成30年度前期共通講座★

市の施策を学ぶ講座	講師
第4回：文化財を知る～探訪・わがまち明石の歴史と文化をさぐる～	文化振興課
第5回：シニア向け健康づくり講座 認知症を予防しよう	高年介護室

地域を学び、地域と連携する講座	講師
第6回：明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾
第7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

(前期)

回	月日	テーマ	講師	回	月日	テーマ	講師
1	4/27(金)	開講式・オリエンテーション	主催者	8	6/22(金)	世界水紀行「台湾編」	森本真一
2	5/11(金)	なかよくなるう	三田あき	9	6/29(金)	上手な介護保険の使い方	恵泉
3	5/18(金)	もっと分かる！天気予報	中谷雪乃	10	7/6(金)	オカリナ&ギター	小田真一・正子
4	5/25(金)	明石の歴史と文化をさぐる	文化振興課	11	7/13(金)	これからの食と農を考える	J A 兵庫南
5	6/1(金)	認知症を予防しよう	高年介護室	12	9/14(金)	自分の命は自分で守る④	横山恭子
6	6/8(金)	明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾	13	9/21(金)	知っておきたい社会保障制度	ジブラルタ生命
7	6/15(金)	明石でつながる 世界とつながる	まんまるあかし	14	9/28(金)	キリマンジャロ山頂でギター弾き語り	藤本明生

市民講座

天然酵母パン教室

天然酵母のパン作りにチャレンジ!!



定員：24名
材料費：800円×2回
申込み方法：4月15日(日)午前9時から魚住コミセンで電話受付

月日	時間	内容	講師
5/8(火)	10:00～12:30	ビーフシチューパン他	盛本さとみ
7/10(火)		塩バターパン他	

いきいき手芸教室

コーンの粘土を使った季節の小かざりをつくります。



定員：20名
材料費：500円×3回
申込み方法：4月15日(日)午前9時から魚住コミセンで電話受付

月日	時間	内容	講師
5/12(土)	10:00～12:00	ばらの花かご	山下加代子
6/9(土)		かき氷	
7/14(土)		ほおずき	

お菓子作り教室

おいしいお菓子作りにチャレンジしてみませんか♪



定員：午前・午後各15名
材料費：1,000円×2回
申込み方法：5月1日(火)午前9時から魚住コミセンで電話受付

月日	時間	内容	講師
5/22(火)	9:30～12:00	フランボワーズのムース	硯智美
	13:30～16:00		
6/19(火)	9:30～12:00	抹茶黒豆ロール	硯智美
	13:30～16:00		

ヨガ入門教室

ゆったりとリラックスしながら、ヨガを楽しんでみませんか♪



定員：20名
参加費：無料
申込み方法：5月15日(火)午前9時から魚住コミセンで電話受付

月日	時間	内容	講師
6/2(土)	10:00～11:30	ヨガ入門	松井暢子
6/16(土)			

‘おだし’と‘素材’をいかした

健康料理教室

～テーブルコーディネートと共に～



定員：16名
材料費：1,000円×3回
申込み方法：5月15日(火)午前9時から魚住コミセンで電話受付

月日	時間	内容	講師
6/5(火)	10:00～13:00	季節感あふれる家庭料理	フードコーディネーター 高橋民子
7/3(火)			
9/18(火)			

シニア向けスマートフォン教室

対象：まだスマホを持っていない初めての方(概ね70歳くらいまで)



定員：20名
参加費：無料
持ち物：筆記用具、スマホ(android)は一人1台貸出
申込み方法：9月1日(土)午前9時から魚住コミセンで電話受付

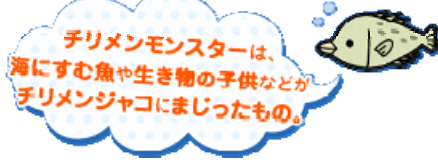
月日	時間	内容	講師
9/25(火)	13:30～15:30	シニア向けスマートフォン教室	KDDI(株) 認定講師

親子サマースクール

※申込み方法：7月1日(日)9時から電話受付、定員になり次第締切

チリモン入門教室

対象：5才以上～小学生の子どもとその保護者
 定員：午前・午後 各20組
 材料費：300円



月日	時間	内容	講師
7/25(水)	10:00～12:00	チリモン(チリメンモンスター)入門教室	きしわだ自然資料館
	13:30～15:30		

動くおもちゃ作り

対象：5才以上～小学生の子どもとその保護者
 定員：20組
 材料費：100円



月日	時間	内容	講師
8/4(土)	10:00～12:00	動くおもちゃ作り	三木 修一

一日入門教室

魚住コミセンで活動しているサークルが一日入門教室を行います。興味のあるサークルに体験入門してみませんか？



参加費：無料(但し、材料費などは実費必要)
 申込み方法：3月15日(木)9時より電話受付
 定員になり次第締切

— 文化サークル —

月日	時間	サークル名	定員	講師	材料費、持ち物等
4月5日 (木)	10:00～12:00	謡曲	2人	小嶋 守	謡曲謡本(ある方)
4月11日 (水)	9:30～11:30	書道部	10人	佐伯 一麿	書道道具一式
4月14日・28日 (土)	13:00～16:30	陶芸サークル	5人	上西 卓男	粘土代(900円)、よごれてもいい服装、ぞうきん
4月21日 (土)	13:00～16:00	前結び着物着付けサークル	10人	小林 幸子	着物、袋帯、細帯、和装小物一式、
4月19日 (木)	13:00～15:00	大正琴サークル	2人	三田 あき	大正琴(レンタル料500円)
第2・4木曜日のいつでも	10:00～12:00	魚住編物	制限なし	松田 栄子	4月に限らずいつでも見学、体験歓迎

— 体育サークル —

月日	時間	サークル名	定員	講師	材料費、持ち物等
4月1日～22日 各日曜日	9:30～10:30	魚住合気道(子ども)	10人	神田 康弘	運動のできる服装
	10:35～12:00	魚住合気道(大人)	10人		
4月3日 (火)	18:45～20:15	剣道「魚住清心館A」	制限なし	林 憲彦	運動のできる服装、タオル、飲み物
4月7日 (土)	17:00～19:00	剣道「魚住清心館B」			
4月4日～25日 各水曜日	13:00～16:00	輪投げ	3人	上林 千花	上靴
	18:30～19:30	ダンスチームCK(小学生)	制限なし		
	19:30～20:30	ダンスチームCK(中学生以上)			
4月4日 (水)	19:00～20:30	武道研究会(大人の空手)	制限なし	大野 達洋	運動のできる服装
4月5日 (木)	19:00～20:30	空手道サークルB			
4月6日 (金)	19:00～20:30	空手道サークルA			
4月5日 (木)	19:00～20:30	ママさんバレー「山川」			
		ママさんバレー「IZUMI」			運動のできる服装、体育館シューズ
4月7日～28日 各土曜日	10:00～11:00	卓球部	5人		上靴、ラケット
4月8日 (日)	9:45～11:30	太極拳サークル	10人	池内 広司	上靴
4月10日 (火)	18:30～20:30	バドミントン フラミンゴ	3人		体育館シューズ、飲み物、タオル、ラケット(ある方)
4月10日・17日 (火)	19:00～20:30	少林寺拳法	制限なし	今井 明雄	運動のできる服装

— 同好会 —

月日	時間	サークル名	定員	講師	材料費、持ち物等
4月13日 (金)	10:00～12:00	楽しくうたう会(童謡・歌謡曲など)	制限なし	三田 あき	