

平成30年度 魚住東コミセン通信 (前期)

電話 947-0199 休館日 月曜日・祝日

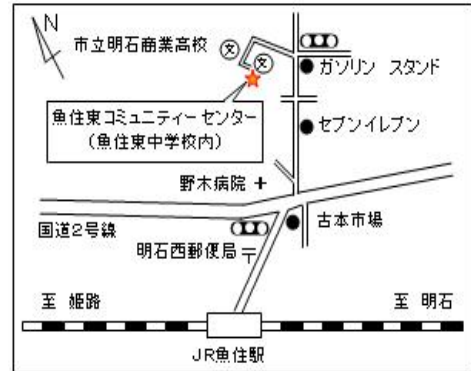
市民の皆さんが、集い、学び、語り合っただけ交流の「わ」を広げ、深める場所がコミュニティ・センター(コミセン)です。

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、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おります。

市の施策を学ぶ講座	講師
第3回：シニア向け健康づくり講座	市 高年介護室
第13回：明石のこれからのまちづくり	市 政策室
第14回：明石の景観資源について	市 都市総務課

地域を学び、地域と連携する講座	講師
第9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：60歳以上の市民

定員：80名

参加費：無料(但し、学生自治会費2千円などの実費必要)

申込み方法：2月15日(木) 午前9時～3月31日(土) 午後4時まで 魚住東コミセンにて受付

No.	月日	時間	内容	講師
1	4/25 (水)	13:30～15:30	開講式・オリエンテーション	主催者
2	5/ 2 (水)	13:30～15:30	兵庫の山城探訪	県立 考古博物館
3	5/ 9 (水)	13:30～15:30	シニア向け健康づくり講座	市 高年介護室
4	5/16 (水)	13:30～15:30	大衆演劇を楽しもう	三白館
5	5/23 (水)	13:30～15:30	福祉施設を訪ねて	恵泉
6	5/30 (水)	13:30～15:30	ヤクルトができるまで	ヤクルト 三木工場
7	6/ 6 (水)	13:30～15:30	テレビスタジオを訪ねて	明石ケーブルテレビ
8	6/15 (金)	9:30～12:00	清湧祭を訪ねて	県立明石清水高等学校
9	6/20 (水)	13:30～15:30	明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾
10	6/27 (水)	13:30～15:30	世界水紀行 台湾編	森本 真一
11	7/ 4 (水)	13:30～15:30	福祉用具あれこれ	阿南 直人
12	7/11 (水)	13:30～15:30	オカリナ&ギターと歌の集いIV	小田 正子・小田 真一
13	7/18 (水)	13:30～15:30	明石のこれからのまちづくり	市 政策室
14	9/19 (水)	13:30～15:30	明石の景観資源について	市 都市総務課
15	9/26 (水)	13:30～15:30	私の野球人生	狭間 善徳

《 市民講座 》

申込み方法：受付開始日の午前9時から魚住東コミセンで電話受付、定員になり次第締切となります。

☆☆ ヨガ入門教室 (全2回) ☆☆

☆☆ 中華料理教室 (全2回) ☆☆

受付開始日：4月1日(日) 定員：20名

受付開始日：4月1日(日) 定員：15名

参加費：無料

参加費：材料費として 1,000円×2回

持ち物：ヨガマット(バスタオル)、タオル、運動しやすい服装、上履き 持ち物：エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師	月日	時間(*)	内容	講師
5/12(土)	10:00～12:00	初めての方でも出来るやさしいヨガ	杉本清子	5/11(金)	10:00～13:00	水ぎょうざ・スープ	玲衣
5/19(土)				ワンタン・チャーハン・スイーツ			

(* 共通) 集合は5分前をお願いします。

平成30年度 魚住東コミセン通信(前期)

《 市民講座 》

☆☆ 洋菓子教室 (全2回) ☆☆

受付開始日:5月1日(火) 定員:15名
 参加費:材料費として1,300円×2回
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き、持ち帰り用箱

月日	時間(*)	内容	講師
5/22(火)	10:00~ 13:00	苺のムース	谷山比呂子
6/26(火)		オレンジとチーズのムース	

☆☆ お肌と身体にやさしい創作料理教室 ☆☆

受付開始日:5月1日(火) 定員:12名
 参加費:材料費として1,500円
 持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
5/17(木)	10:00~ 14:00	鶏肉のねぎ味噌焼き サーモン、トマト、野菜たっぷりの ミルフィーユ仕立て スープ	谷山比呂子

☆☆ 刃物とき教室 ☆☆

受付開始日:5月1日(火) 定員:19名
 参加費:無料
 持ち物:研ぎたい刃物(包丁、はさみ等数点)雑巾、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
5/19(土)	10:00~ 12:00	研ぎ方を伝授します	森岡光雄

☆☆ お魚Cooking ☆☆

明石お魚普及協議会の支援で行います。
 栄養士やお魚のプロが旬の魚の選び方やさばき方・料理方法等を
 伝授します。

受付開始日:5月1日(火) 定員:14名

参加費:材料費として400円

持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
5/26(土)	10:00~ 13:00	旬の魚を使って	要ヒサエ 岸野勝次

☆☆ 親子で遊ぼう0歳児のふれあい教室(全3回) ☆☆

～パパも一緒に遊ぼう～

受付開始日:6月1日(金)

対象:0歳児(生後2か月以上)の親子 定員:10組

参加費:無料、持ち物:大きめのタオル、ベビーオイル

月日	時間(*)	内容	講師
6/23(土)	10:00~ 12:00	ベビーマッサージ・手遊び・ 絵本読み聞かせなど	伊藤真由子
7/7(土)			
7/14(土)			

☆☆ おいしい減塩料理教室(全2回) ☆☆

受付開始日:5月1日(火) 定員:15名

参加費:材料費として1,000円×2回

持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
6/8(金)	10:00~ 13:00	減塩を目指したり、指示されたり している方向けの料理	湯川佐起子
6/22(金)			

☆☆ 川柳教室(全3回) ☆☆

受付開始日:8月1日(水) 定員:30名

参加費:無料

持ち物:筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
9/5(水)	10:00~ 12:00	川柳の基礎・実作	大西泰世
9/12(水)		実作・講評	
9/26(水)		実作・講評	



《 夏休み親子教室 》

☆☆ 貯金箱をつくろう ☆☆

受付開始日:7月1日(日) 定員:20組

対象:幼稚園～小学生の子どもとその保護者

参加費:材料費1人100円

持ち物:10の紙パック、セロテープ、はさみ、のり、カッター
軍手(片手)、定規 筆記用具、サインペン、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
7/28(土)	10:00~ 12:00	貯金箱作り	三木 修一

☆☆ フルーツサンドウィッチをつくろう ☆☆

受付開始日:7月1日(日)

対象:小学生以上の親子又は兄弟姉妹 定員:8組

参加費:材料費1組1,500円

持ち物:エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き、
持ち帰り用箱

月日	時間(*)	内容	講師
7/29(日)	10:00~ 13:30	今人気のフルーツサンドウィッチ	谷山比呂子

(* 共通)集合は5分前をお願いします