



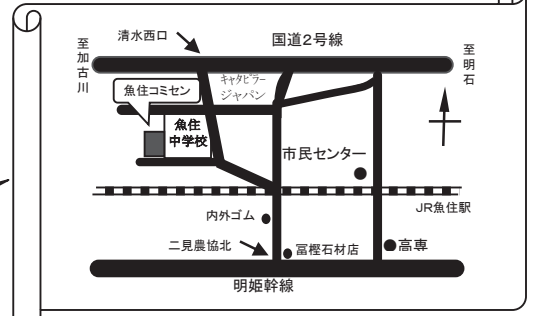
# 2019年度 魚住コミセン通信 (前期)

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。

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(金)～3月31日(日)  
申込書を魚住コミセンに提出。

## ★2019年度前期共通講座★

市の施策を学ぶ講座	講師
第8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
第9回：心と体が元気になる地域づくり ～地域総合支援の取組～	地域総合支援室
第13回：明石の観光～まちづくりとおもてなしの機運づくり～	シティセールス課
第14回：障害のある人もない人も誰もが暮らしやすいまちに ～小さな配慮で大きな笑顔～	福祉総務課

(前期)

回	月日	テーマ	講師	回	月日	テーマ	講師
1	4/26(金)	開講式・オリエンテーション	主催者	8	6/21(金)	2019年、明石市は市制100周年	記念事業推進室
2	5/10(金)	なかよくなるう	三田あき	9	6/28(金)	心と体が元気になる地域づくり	地域総合支援室
3	5/17(金)	サイバー防犯教室	兵庫県警	10	7/5(金)	オカリナ&ギター	小田眞一・正子
4	5/24(金)	船上城とその周辺を歩こう	森本眞一	11	7/12(金)	星空が88倍楽しくなる「星座物語」	天文科学館
5	5/31(金)	お腹の健康と乳酸菌の話	兵庫ヤクルト販売	12	9/13(金)	自分の命は自分で守る⑤	横山恭子
6	6/7(金)	探索中国之旅①	まんまるあかし	13	9/20(金)	明石の観光	シティセールス課
7	6/14(金)	知っておきたい相続にまつわる大事な話	野村證券	14	9/27(金)	小さな配慮で大きな笑顔	福祉総務課

## 市民講座

### 季節のおもてなし料理教室

～テーブルコーディネートと共に♪～

定員：15名  
材料費：1,000円×3回  
申込み方法：4月2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
4/23(火)	10:00～13:00	季節のおもてなし料理	フードコーディネーター 高橋 民子
7/2(火)			
9/17(火)			

### 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：1,000円×2回  
申込み方法：4月16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
5/14(火)	10:00～12:30	照り焼きチキンバーガー ドーナツ	盛本 さとみ
6/11(火)		ピザ・あんぱん	

### 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5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
5/18(土)	10:00～11:30	ヨガ入門	松井 暢子
6/1(土)			

### パソコン入門教室

ワード・エクセルを基礎から学ぶ講座です

定員：10名  
参加費：無料  
持ち物：ノートパソコン



(Windows10、ワード、エクセルが入っているもの)

申込み方法：5月15日(水)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
6/15(土)	10:00～12:00	ワード・エクセルの 入門コース 基本的な使い方	島 守人
6/22(土)			
6/29(土)			

### お菓子作り教室

おいしいお菓子作りに挑戦してみませんか♪

定員：18名  
材料費：1,000円×2回  
申込み方法：5月5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
5/21(火)	10:00～12:30	ビスキュイロール	硯 智美
6/4(火)		パイシュー	



親子サマースクール

※申込み方法：7月2日(火)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：20組  
材料費：300円



月日	時間	内容	講師
7/30(火)	10:00～12:00	チリモン(チリモンモンスター)入門教室	きしわだ 自然資料館

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
8/3(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(金)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13日・27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20日 (土)	13:00～16:30	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16日 (火)	10:00～12:00	大正琴サークル	2人	三田 あき	大正琴(レンタル料500円)

— 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2日 (火)	19:00～20:30	少林寺拳法	制限なし	清水 由香里	運動ができる服装
4月4日～25日 各木曜日	10:00～11:00	親子体操たんぽぽ	10組	藤本 佳永子	飲み物、動きやすい服装
4月6日～27日 各土曜日	9:30～12:00	卓球部	5人		上靴、ラケット(ある方)
4月7日～28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 (水)	19:00～20:30	武道研究会(大人の空手)	制限なし	大野 達洋	運動ができる服装、タオル、飲み物
4月4日 (木)	19:00～20:30	空手道サークルB			
4月5日 (金)	19:00～20:30	空手道サークルA			
4月3日 (水)	18:30～20:30	魚住クラブ(皮バレー)	制限なし		運動ができる服装、体育館シューズ、飲み物
4月4日 (木)	18:30～20:30	ママさんバレー「山川」	制限なし		運動ができる服装、体育館シューズ
4月18日 (木)	19:30～20:30	ママさんバレー「IZUMI」	3人		運動ができる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
4月17日 (水)	18:45～20:30	剣道「魚住清心館A」	制限なし	林 憲彦	運動ができる服装、飲み物
4月20日 (土)	17:00～19:00	剣道「魚住清心館B」			
4月21日 (日)	10:00～11:30	太極拳サークル	10人	池内 広司	上靴