

2019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

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。

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」「地域を学び、地域と連携する講座」を実施しています。

高齢者大学



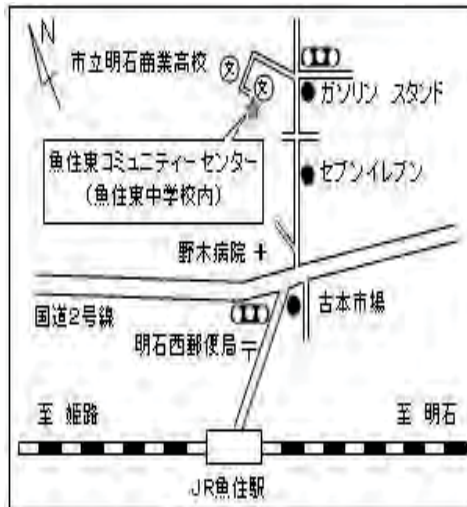
受付期間

対象：60歳以上の明石市民

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）

申込方法：魚住東コミセンにて受付



2月15日(金)午前9時から3月31日(日)午後5時まで

市の施策を学ぶ講座		講師
第6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14回	本のまち あかし	市 政策室

地域を学び、地域と連携する講座		講師
第5回	寄って来って支え合い塾	明石歌声交流会
第9回	地域の魅力再発見 ～まち歩きの楽しみ～	ヘリテージ明石

時間：13時30分 から 15時30分

No.	月日	内容	講師
1	5/ 8 (水)	開講式・オリエンテーション	主催者
2	5/15 (水)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
3	5/22 (水)	韓国の文化を学ぶ	黄 晶禧
4	5/29 (水)	7大陸最高峰登頂の話	山田 公史郎
5	6/ 5 (水)	寄って来って支え合い塾	明石歌声交流会
6	6/12 (水)	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
7	6/14 (金)	清湧祭を訪ねて	県立明石清水高等学校
8	6/19 (水)	世界水紀行 ウズベキスタン編	森本 真一
9	6/26 (水)	地域の魅力再発見 ～まち歩きの楽しみ～	ヘリテージ明石
10	7/ 3 (水)	プラネタリウムを見る	明石天文科学館
11	7/10 (水)	健康寿命の延伸を目指した薬と健康食品の活用法	神戸学院大 岡本正志
12	7/17 (水)	オカリナ&ギターと歌の集いV	小田 正子・小田 真一
13	9/18 (水)	暮らしを支える人工衛星	明石高専 梶村好宏
14	9/25 (水)	本のまち あかし	市 政策室 本のまち担当

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。（※共通）集合は5分前にお願いします。

シニア向けスマートフォン教室

受付開始日：4月2日（火） 定員：20名（概ね70歳位まで）
参加費：無料（スマートフォン1人1台貸出）



持ち物：筆記用具、上履き

月日	時間(*)	内容	講師
4/19(金)	13:00~15:00	持っていない方・これから検討される方のシニア向けスマートフォン教室	KDDI(株) 公認講師

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：4月16日（火）
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
5/25(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
6/1(土)			
6/15(土)			

川柳教室 (全3回)

受付開始日：5月7日（火） 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
6/5(水)	10:00~12:00	川柳の基礎・実作	大西泰世
6/12(水)		実作・講評	
6/19(水)		実作・講評	

刃物とぎ教室

受付開始日：5月7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
6/8(土)	10:00~12:00	研ぎ方を伝授します	森岡光雄

陶芸教室

受付開始日：7月2日（火）
対象：明石市民の親子（祖父母も可） 定員：親子8組
参加費：材料費1組1,100円
持ち物：汚れてもよい服装（またはエプロン）、上履き



月日	時間	内容	講師
7/27(土)	9:30~12:00	親子で2作品を作ります	田路 桂子

イタリア&フランス料理教室(全2回)

受付開始日：4月16日（火） 定員：10名
参加費：材料費として1,500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
5/16(木)	10:00~13:00	*鯛のアクアパッツァ *新玉ねぎの丸ごとスープ煮	谷山比呂子
6/20(木)		*鶏肉の粒マスタードクリームソース煮込 *3種類のキノコのソテー*トマトのファルシ	

ヨガ入門教室 (全2回)

受付開始日：4月16日（火） 定員：20名
参加費：無料



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

月日	時間(*)	内容	講師
5/18(土)	10:00~12:00	初めての方でもできる やさしい ヨガ	杉本清子
5/25(土)			

ケーキ教室 (全2回)

受付開始日：5月7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、お持ち帰り用箱



月日	時間(*)	内容	講師
5/28(火)	10:00~13:00	苺のブラウニー	谷山比呂子
6/25(火)		抹茶の焼き菓子	

天然酵母パン教室 (全2回)

受付開始日：8月15日（木） 定員：12名
参加費：材料費800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、持ち帰り用容器



月日	時間(*)	内容	講師
9/10(火)	10:00~13:00	ハンバーガーとドーナツ	盛本さとみ
9/24(火)		ピザとあんぱん	

夏休み親子教室

クッキーをつくろう

受付開始日：7月2日（火）
対象：明石市民の親子（祖父母も可） 定員：親子8組
参加費：材料費1組1,200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
7/28(日)	10:00~13:00	クッキー作り	谷山比呂子