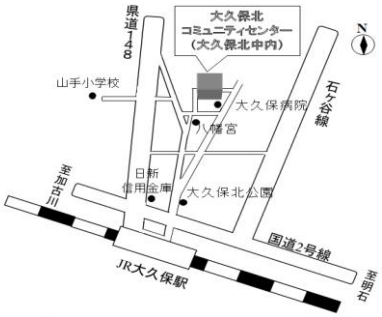
2019年度　大久保北コミセン通信（前期）

☎　９３５－３５８８　休館日　月曜日・祝日

市民の皆さんが学び、集い、鍛え、語り合って交流の「わ」を広げる場所がコミュニティ・センター（コミセン）です。
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。皆さんのご参加をお待ちしています。



高齢者大学

対　象　：　６０歳以上で学習したい方
時　間　：　１０：００～１１：３０
定　員　：　８０名
参加費　：　無料（ただし、材料費、自治会費などは実費必要）
受　付　：　２/１５（金）～３/３１（日）
※ 定員を超えた場合は、抽選とします。

◎ 大久保北健康まつり
１１月　２日（土）

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 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11回：本のまち　あかし	政策室 本のまち担当
第13回：みんなで守ろう「交通ルール」（交通安全のお話と自転車の乗り方等）	交通安全課

地域を学び、地域と連携する講座	講　師
第 8回：明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾□
第10回：船上城から明石城へ	井上茂樹

回	月　日	テ　ー　マ	講　　師
1	5/　8（水）	開講式、オリエンテーション、学級活動	主催者
2	5/15（水）	古代史の方程式	鈴木俊章
3	5/22（水）	ヨガ入門教室	池上一葉
4	5/29（水）	天気予報・気象観測等について	神戸地方気象台　気象台職員
5	6/　5（水）	みんなで楽しく歌おう	アンサンブルBELL
6	6/12（水）	太陽系外の惑星の探査	中井直正(関西学院大学理工学部教授)
7	6/19（水）	出前落語	天神亭わら司
8	6/26（水）	明石の生物多様性	明石自然かんきょう塾
9	7/　3（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
10	7/10（水）	船上城から明石城へ	井上 茂機　（明石シニアカレッジ「明石西国観音巡り」グループ）
11	9/11（水）	本のまち　あかし	政策室本のまち担当
12	9/18（水）	人生100年時代に備える	證券会社
13	9/25（水）	みんなで守ろう「交通ルール」（交通安全のお話と自転車の乗り方等）	交通安全課

―	7/21（日）	クリーンアップ作戦	主催者

親子工作教室

月　日　：　８月　４日（日）
時　間　：　10時　～　12時
講　師　：　三木　修一

対　　象　：　幼稚園～小学生とその保護者(親子で参加)
参 加 費　：　無料(ただし材料費として、1人100円必要)
定　　員　：　10組程度
持 ち 物　：　筆記用具
受付開始　：　７月 ２日（火）

２０１９年度大久保北コミセン通信（前期）

電話　９３５－３５８８　　休館日　月曜日・祝日

市民講座

【申し込み方法】 すべての講座について、受付開始日の午前9時から大久保北コミセンで電話受付。定員になり次第締め切り。

ペン習字教室

対　象：一般市民　定員：20名　参加費：無料

持ち物：サインペン、ボールペン

受付開始：4月2日（火）

月　日	時間	内容	講師
4月27日（土）	10:00 ～ 12:00	ペン習字教室	西海尚美（白悠）
5月11日（土）			
5月18日（土）			
5月25日（土）			

魚と野菜が好きになる料理教室

対　象：一般市民　　定員:16名

参加費:無料（但し、材料費1,300 円必要）

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具

受付開始：5月5日(日) ＊どちらか1回でも可

月　日	時間	内容	講師
5月16日(木)	10:00 ～ 13:00	覚えておきたい和の魚菜料理	野菜ソムリエ/お魚かたりべ 川端寿美香
6月1日(土)		食卓が賑わう洋の魚菜料理	

ヨガ入門教室

対　象：一般市民　定員：25 名　参加費：無料

持ち物：タオル、バスタオル（ヨガマット）、運動しやすい服装

受付開始：4月16日(火)

月　日	時間	内容	講師
5月9日（木）	13:30 ～ 15:00	ヨガ入門教室	池上一葉
5月16日（木）			
5月23日（木）			
5月30日（木）			

洋菓子教室

対　象：一般市民　　定員:15名

参加費:無料（但し、材料費1,300 円必要）

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、持ち帰り用箱

受付開始：5月5日（日）

月　日	時間	内容	講師
5月19日（日）	10:00 ～ 13:00	抹茶と大納言の焼き菓子	谷山比呂子

健康講座

対　象：一般市民　定員：100名　参加費：無料

持ち物：筆記用具

受付開始：5月5日（日）

月　日	時間	内容	講師
5月11日（土）	14:00 ～ 15:00	健康講座	大久保病院
5月18日（土）			

音楽と体操で脳を活性化！シニアのためのリトミック教室

対　象：一般市民　　定員　20名

参加料：無料

持ち物：お茶、タオル、運動しやすい服装、上靴

受付開始：5月15日（水）

月　日	時間	内容	講師
5月30日（木）	10:00 ～ 11:30	シニアのためのリトミック	前中　かおり

シニア向けスマートフォン教室

対　象：まだスマホをお持ちでない方や操作に不安を感じておられる概ね70歳位までの方、2回とも参加できる方

定員：24名　　参加費：無料

持ち物：筆記用具　スマホ（iPhone8）は貸出

受付開始：5月15日（水）

月　日	時間	内容	講師
6月13日(木)	13:30 ～ 15:30	iPhone セミナー入門編	認定講師
6月20日(木)		iPhone セミナー応用編	

★市民講座は大人の方を対象に開催しておりますので、お子様連れでのご参加はご遠慮ください。

★当コミセンには駐車場がありません。徒歩・自転車・バイクまたは公共交通機関をご利用ください。