



2019年度 高丘コミセン通信（前期）

電話 935-5325 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「輪」を広げる場所がコミュニティ・センターです。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、幅広い年齢層を対象に各種講座を用意しています。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

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」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
明石の景観資源について	都市総務課
災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
心と体が元気になる地域づくり	地域総合支援室

地域を学び地域と連携する講座	講師
地域でいきいき暮らすためのコミュニケーション	明石コミュニティ創造協会

高齢者大学

対象：明石市内に居住する60歳以上の方
 定員：90名
 参加費：無料
 申込方法：2月15日(金)～3月31日(日)
 ※午前9時から、高丘コミセンで受付
 時間：13:30～15:30

回	月日	内容	講師
1	5/8(水)	開講式	
2	5/15(水)	西国街道と寺院・史跡	明石シニアカレッジ 明石西国観音巡り グループ
3	5/22(水)	落語に親しむ	天神亭 わら司
4	5/29(水)	クリーン作戦①	学級生
5	6/5(水)	頼れる街の法律家	片山 浩二
6	6/19(水)	地域でいきいき暮らすためのコミュニケーション	明石コミュニティ 創造協会
7	6/26(水)	明石の景観資源について	都市総務課
8	7/3(水)	災害への備えなどを学ぼう	総合安全対策室
9	7/10(水)	音楽の集い 《夏》コンサート	マドリリアンサンブル なでしこ
10	9/11(水)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
11	9/18(水)	心と体が元気になる地域づくり	地域総合支援室
12	9/25(水)	私の意見・体験発表	学級生

一	6/12(水)	研修旅行	自主活動
---	---------	------	------



市民講座

◆◆◆高丘セミナー◆◆◆

対象：一般市民
 定員：50名
 参加費：無料（但し、材料費などは実費必要）
 申込方法：4月2日(火) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時間：9:40～11:40

回	月日	内容	講師
1	4/26(金)	オリエンテーション	所長
2	5/24(金)	環境講座	資源循環課
3	6/28(金)	頭の体操・体の健康	望月 康恵
4	7/26(金)	西国街道と寺院・史跡	明石シニアカレッジ 明石西国観音巡り グループ
5	9/27(金)	屋外研修	学級生



市 民 講 座

◇◆◇高年男性初級料理教室◇◆◇

対 象：60歳以上の男性
 定 員：25名
 参 加 費：材料費として1回につき、1000円必要
 申込方法：往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、高丘コミセンまで

〒674-0057 大久保町高丘3-3

申込締切：3月31日（日）消印有効
 時 間：10:00～13:00



回	月 日	内 容	講 師
1	4/24(水)	バランスの良い献立	井上 秀子 岩橋 陽子 三浦美千子
2	6/26(水)	お肉で疲労回復	
3	9/25(水)	目先が変わったお魚料理	
4	11/27(水)	酒の肴でおもてなしを	
5	2/26(水)	フライパンで簡単料理	

◇◆◇子ども料理教室◇◆◇

「ワクワク クッキング!!」

対 象：小学生・中学生
 定 員：20名
 参 加 費：材料費1回500円
 申込方法：4月2日(火) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：9:45～12:30



回	月 日	内 容	講 師
1	5/11(土)	楽しい初めてクッキング	へるサイト
2	6/8(土)	赤・黄・緑で体づくり	
3	7/13(土)	一人のできる ランチメニュー	
4	9/14(土)	お肉料理	



◆◇ぶらり歩こう会◆◇

対 象：一般市民
 定 員：50名
 参 加 費：無料
 申込方法：4月2日(火) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切



月 日	集合場所	内 容	講 師
5/25(土)	高丘コミセン	野々池→ 上ヶ池公園	岩崎 彰 加藤啓三 西川 洋
6/29(土)	JR 朝霧駅	大歳山遺跡→ 松が丘公園	
9/21(土)	JR 舞子駅	マリンピア神戸→ JR 垂水駅	
10/19(土)	高丘コミセン	大久保浄化センター→ 八木遺跡公園	
11/16(土)	JR 新神戸駅	布引の滝めぐり→ 徳光院	
2/15(土)	高丘コミセン	高丘1丁目～7丁目 のまちめぐり	

※いずれのコースも10時集合

親子サマースクール

◇◆◇ドリパージュ教室◇◆◇

対 象：園児、児童とその親（親子で参加）
 定 員：10組
 参 加 費：材料費 親子（2人1組）1,000円
 ※追加の場合は1人500円
 申込方法：7月2日(火) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：9:30～11:30



月 日	内 容	講 師
8/3(土)	小物雑貨のドリパージュ	中嶋 陽子

ドリパージュとは

お気に入りのペーパーナフキンを日常で使うさまざまなものに貼り、オリジナルの雑貨や小物を作ることができます。

◇◆◇料 理 教 室◇◆◇

対 象：園児、児童とその保護者（親子で参加）
 定 員：10組
 参 加 費：材料費1家族 1,000円
 申込方法：7月2日(火) 午前9時から
 ※高丘コミセンで電話受付のみ
 ※定員になり次第締切
 時 間：10:00～13:00

月 日	内 容	講 師
7/28(日)	親子で作る 「ふわとろオムライス」	へるサイト