

平成30年度 大久保コミセン通信(後期)
電話 936-0879 休館日 月曜日・祝日

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。

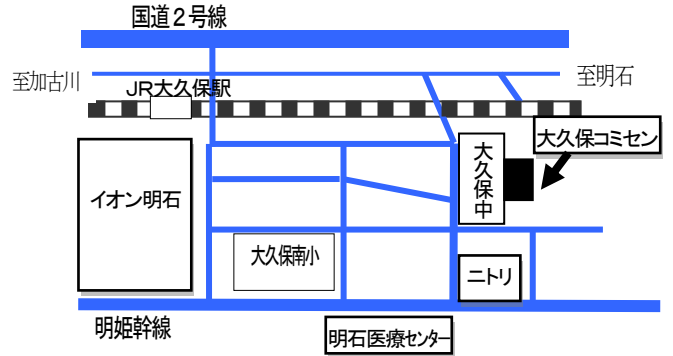
| 市の施策を学ぶ講座 | 講師 |
|-----------------------------------|-----------------|
| 第14回：みんなで守ろう 交通ルール | 交通安全課 |
| 第15回：支え合いの地域づくり | 明石市社会福祉協議会地域支援課 |
| 第24回：明石の観光 ～まちづくりとおもてなしの機運づくり～ | シティセールス課 |
| 第27回：本のまち あかし | 政策室 本のまち |

| 地域を学び、地域と連携する講座 | 講師 |
|-----------------|--------|
| 第26回：地域の昔話を聞こう | ふるさと27 |

高齢者大学

本年度の申込みは締切っております。
対象：明石市内に居住する60歳以上の方

| 回 | 月日 | 内容 | 講師等 |
|----|----------|------------------------------|--------------------|
| 14 | 10/10(水) | みんなで守ろう 交通ルール | 交通安全課 |
| 15 | 10/17(水) | 支え合いの地域づくり | 地域支援課 |
| 16 | 10/24(水) | ハーモニーを楽しもう!! | 女声コーラス プリマヴェェーラ |
| 17 | 10/31(水) | 「やり残した夢叶えたい」 キリマンジャロに再挑戦 | 藤本 明生 |
| 18 | 11/7(水) | 武道と私 | 大久保中学校長 村崎 和幸 |
| 19 | 11/21(水) | 頭の体操・体の健康 | 望月 康恵 |
| 20 | 11/28(水) | 微笑みの国 タイ | 早瀬 雅博 |
| 21 | 12/5(水) | 自分でできるからだのバランス調整 | こにし整骨院 小西 大輔 |
| 22 | 12/12(水) | 聴いて歌って楽しもう! | マーズ |
| 23 | 1/16(水) | 新年を慶ぶ集い | 学級生 |
| 24 | 1/23(水) | 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 |
| 25 | 1/30(水) | お腹の健康と乳酸菌 | 兵庫ヤクルト 販売(株) |
| 26 | 2/6(水) | 地域の昔話を聞こう | ふるさと27 |
| 27 | 2/13(水) | 本のまち あかし | 政策室 本のまち |
| 28 | 2/20(水) | 発表会 | 学級生 |
| 29 | 2/27(水) | 修了式 | |
| — | 11/11(日) | コミセン発表会 | 自主活動 |



市民講座

※ 申込み方法：受付開始日の午前9時から
大久保コミセンで電話受付、定員になり次第締切。

— 洋菓子教室 —

受付開始日：9月1日(土) 定員：15名
対象：市民 参加費：材料費1300円
※原則として、2回とも参加可能な方に限らせていただきます。
持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、持ち帰り容器、筆記用具



| 月日 | 時間 | 内容 | 講師 |
|----------|--------|----------|-------|
| 10/16(火) | 10:00～ | マロンの焼き菓子 | 谷山比呂子 |
| 11/20(火) | 12:30 | クリスマスケーキ | |

— ヨガ入門教室 —

受付開始日：9月1日(土) 定員：8名
対象：市民 参加費：無料
持ち物：運動しやすい服装、バスタオル、飲料水、汗拭きタオル



| 月日 | 時間 | 内容 | 講師 |
|----------|-----------------|------|-------|
| 10/10(水) | 10:00～ 12:00 | ヨガ入門 | 杉本 祥子 |
| 10/17(水) | | | |
| 10/24(水) | | | |

— プリザーブドフラワーでクリスマスアレンジ —

受付開始日：10月2日(火) 定員：12名
対象：市民 参加費：材料費1200円
持ち物：無し



| 月日 | 時間 | 内容 | 講師 |
|----------|-----------------|---------------|-------|
| 11/17(土) | 10:00～ 12:00 | クリスマス アレンジ | 深山 真希 |

— ペン習字教室 —

受付開始日：11月1日(木) 定員：16名
対象：市民 参加費：無料
※原則として、2回とも参加可能な方に限らせていただきます。
持ち物：ボールペン・筆ペン・ノート



| 月日 | 時間 | 内容 | 講師 |
|----------|-----------------|----------|-----------|
| 11/24(土) | 10:00～ 12:00 | 年賀状に向けて① | 西海 尚美(白悠) |
| 12/8(土) | 10:00～ 12:00 | 年賀状に向けて② | 西海 尚美(白悠) |

親子教室

—親子お菓子教室—



受付開始日：11月15日(木) 定員：6組
 対象：親子(4才以上のお子様、1組につき2名まで)
 参加費：材料費 1家族1000円
 持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、手拭きタオル、筆記用具



| 月日 | 時間 | 内容 | 講師 |
|----------|------------|------------------------|-------|
| 12/15(土) | 9:30~12:00 | ~クリスマスに向けて~ シュトーレン他 | 岩橋 陽子 |



秋の一日入門



参加費：無料(但し、材料費などは実費必要)

申込み方法：平成30年9月4日(火)午前9時から 大久保コミセンで電話受付、定員になり次第締切

※駐車場が少ないので徒歩、自転車でお越しください



| 月日 | 時間 | サークル名 | 定員 | 講師・指導者 | 教材費 | 持ち物・その他 |
|----------|-------------|------------|------|--------|-------|------------------------------|
| 10/3(水) | 10:00~11:15 | やさしい英会話 | 10人 | 志賀 かずえ | 0円 | 筆記用具、辞書(あれば) |
| 10/3(水) | 10:00~11:30 | ヨガ | 8人 | 杉本 祥子 | 0円 | バスタオル(ヨガマット) 飲み物 運動しやすい服装 |
| 10/3(水) | 13:30~14:30 | ブア レファ フラ | 10人 | 松下 啓子 | 0円 | 飲み物 |
| 10/3(水) | 18:30~20:30 | ロウキユウクラブ | 制限なし | | 0円 | 上履き、タオル、飲み物 |
| 10/4(木) | 18:30~20:30 | 剣道 | 3人 | 杉山 元治 | 0円 | 運動しやすい服装、飲み物等 |
| 10/5(金) | 13:00~15:00 | 民舞 | 2人 | 浜田 恵美子 | 0円 | |
| 10/5(金) | 14:00~16:00 | パソコンII | 制限なし | 宮本 政二 | 0円 | ノートパソコン |
| 10/5(金) | 18:30~20:30 | 大久保コミセンクラブ | 数名 | | 0円 | 運動しやすい服装、上靴 |
| 10/6(土) | 9:30~12:00 | 卓球同好会 | 数名 | | 0円 | 運動しやすい服装、上靴 |
| 10/6(土) | 13:00~15:00 | 囲碁 | 制限なし | | 0円 | |
| 10/7(日) | 9:30~12:00 | ゴールデンシニア卓球 | 2人 | 大前 勝巳 | 0円 | 運動しやすい服装、靴、ラケット |
| 10/7(日) | 10:00~12:00 | パソコンI | 制限なし | 宮本 政二 | 0円 | ノートパソコン |
| 10/7(日) | 13:00~16:00 | ピンポン同好会 | 数名 | | 0円 | 上履き、ラケット |
| 10/9(火) | 9:30~11:00 | 太極拳II | 制限なし | 池田 紀年 | 0円 | 運動しやすい服装、靴 |
| 10/10(水) | 9:30~12:00 | 木彫 | 3人 | 中原 慶子 | 1300円 | 写真スタンド作成 鉛筆、彫刻刀(あれば持参) |
| 10/12(金) | 10:00~11:30 | 練功・健康太極拳 | 5人 | 岩田 三紗子 | 0円 | 運動しやすい服装、上靴、タオル |
| 10/13(土) | 15:00~16:00 | ボディメイクダンス | 制限なし | | 0円 | タオル、飲み物 |
| 10/17(水) | 18:30~20:30 | 空手道I | 制限なし | 山田 俊治 | 0円 | 運動しやすい服装、タオル、飲み物 |
| 10/18(木) | 10:00~11:30 | ゆかいな仲間 | 5人 | 大平 律子 | 0円 | 運動しやすい服装、飲み物 |
| 10/18(木) | 18:30~20:00 | 太極拳 | 5人 | 池田 紀年 | 0円 | 上履き、飲み物 |
| 10/19(金) | 13:30~15:30 | 明石吟詠 | 5人 | 安藤 光夫 | 0円 | 筆記用具、飲み物 |
| 10/19(金) | 19:30~20:20 | Zサークル | 5人 | | 500円 | 運動しやすい服装、上靴、飲み物 |
| 10/20(土) | 18:00~19:00 | 空手道3 | 5人 | 横山 伸吾 | 0円 | 運動しやすい服装、タオル、飲み物 |
| 10/20(土) | 18:30~20:30 | ピエロ | 10人 | | 0円 | 運動しやすい服装、上靴、飲み物 |
| 10/25(木) | 13:30~16:30 | 編み物 | 5人 | 赤松 照子 | 3000円 | 5~6号かぎ針 |
| 10/26(金) | 10:00~11:30 | 健康体操 | 5人 | 山南 容子 | 0円 | 上靴、タオル、飲み物 |
| 10/28(日) | 13:00~16:30 | RC明石友の会 | 制限なし | | 0円 | 筆記用具 |