



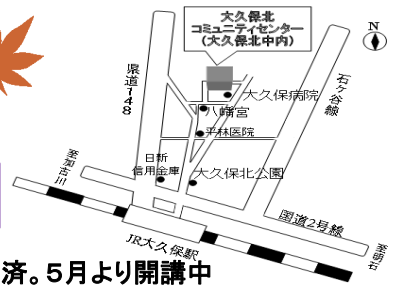
# 平成30年度 大久保北コミセン通信 (後期)

☎ 935-3588 休館 月曜日・祝日



市民の皆様が、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。本年度も皆様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。皆様の参加をおまちしています。

高齢者大学では、平成29年度後期より市内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。



## 高齢者大学

※ 平成30年度は、既に募集済。5月より開講中

対象 : 60歳以上で学習したい方  
定員 : 80名  
参加費 : 無料



市の施策を学ぶ講座	講師
第22回: 里親さんの話を聞いてみませんか	児童相談所準備担当
第25回: 明石の景観資源について(地域の景観発見)	都市総務課
第27回: 支え合いの地域づくり	明石市社会福祉協議会
地域を学び地域と連携する講座	講師
第21回: 史跡巡り～フィールドワーク～	井上茂機(明石シニアカレッジ「ふれあい散歩」グループ)
第23回: 福島の子もたちを招く保養キャンプから感じた原発事故被災地の現状	福島の子もを招きたい! 明石プロジェクト

回	月日	テーマ	講師
16	10/3(水)	播磨国風土記を読む	橘 幸男
17	10/10(水)	ギターとオカリナと歌の集い	小田 真一・正子 他2名
18	10/24(水)	出前落語	天神亭 わら司
19	10/31(水)	楽園サモアの快適生活	鈴木俊章JICA兵庫シニアOV会
20	11/7(水)	光のお話	脇谷 雅行
21	11/14(水)	史跡巡り～フィールドワーク～	井上茂機(明石シニアカレッジ「ふれあい散歩」グループ)
22	11/21(水)	里親さんの話を聞いてみませんか	児童相談所準備担当
23	11/28(水)	福島の子もたちを招く保養キャンプから感じた原発事故被災地の現状	福島の子もを招きたい! 明石プロジェクト
24	12/5(水)	年忘れ交歓会	学級生
25	1/16(水)	明石の景観資源について(地域の景観発見)	都市総務課
26	1/23(水)	「食品素材の粉碎加工による価値創造—素材の形を変えて機能を引き出す—」	(株)鍵庄 常務取締役 小林 孝
27	1/30(水)	支え合いの地域づくり	明石市社会福祉協議会
28	2/6(水)	詩吟を楽しもう	藤原慎嗣(直道) 吟道撰楠流総本部長・ 宗家補佐
29	2/13(水)	論語に学ぶ・孔子の教え	安部 嘉明 社会教育講師 モラロジー・カウンセラー
30	2/20(水)	ピアノ・フルート演奏	坂本佳苗・山本ありさ
31	2/27(水)	一年を振り返って	学級生
32	3/6(水)	修了式	主催者

## 大久保北健康まつり

～ みんなですすめよう健康づくり ～

日時 : 11月10日(土)  
13:30～17:00

主催 : 大久保北コミセン  
後援 : 大久保病院



- ☆ 記念講演
- ☆ 健康測定コーナー
- ☆ 健康相談コーナー 等



### 秋の一日入門教室

対象 : 一般市民  
受付開始 : 10/2(火) 9:00～

回	月日	テーマ	講師
-	10/17(水)	研修旅行 鳥取方面(砂の美術館、仁風閣、なし狩り)	自主活動
-	11/10(土)	大久保北健康まつり	
-	12/9(日)	クリーンアップ作戦	自主活動

団体名	実施日	時間	定員	講師	材料費	当日内容	持ち物等
大久保北健幸体操	10/5(金)	13:30～15:00	5人	中森 恭子	なし	エアロ・筋トレ	汗拭きタオル、上靴、運動しやすい服装、水
大久保北空手道Aサークル	10/10(水)	18:30～20:00	50人	松浦 茂穂	なし	基本・形・組手	運動ができる服装、タオル(汗拭き用)、飲み物、着替え
さわやか体操	10/12(金)	10:00～12:00	無	神田 実代子	なし	ストレッチ体操、有酸素運動	上靴、タオル、動きやすい服装、飲み物
むつみ卓球サークル	10/16(火)	13:00～15:30	若干名		なし	卓球練習	運動用シューズ(上靴)タオル(汗用)お茶、ラケット
刺しゅうサークル	10/19(金)	9:30～12:00	5人	前田 智津子	500円	ポケットティッシュケース	はさみ
大久保北コミセンフィットネスダンス	10/23(火)	10:00～12:00	15人	山南 容子	なし	ウォーミングアップと柔軟体操	上靴、タオル、お茶
民踊	11/2(金)	13:00～16:30	無	藤本 律子	なし	楽しい踊りのお稽古	

# 市民講座

平成30年度 大久保北コミセン通信 (後期)  
電話 935-3588 休館日 月曜日・祝日



☆ 申込み方法 ☆ 全ての講座について、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。定員になり次第締切。

## 魚を好きになる！美味しい食べ方



対象：一般市民 定員：16名  
参加費：無料 但し、材料費 各回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 9月15日(土) \*どちらか1回でも可

月 日	時間	内 容	講 師
10月 2日(火)	10:00	基本の魚料理	野菜ソムリエ お魚かたりベ
10月13日(土)	13:00	基本の魚の さばき方(アジ)	川端寿美香

## 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)  
上靴・動きやすい服装

受付開始 9月1日(土)

月 日	時間	内 容	講 師
10月 4日(木)	13:30	ヨガ入門教室	池上一葉
10月11日(木)	∩		
10月18日(木)	∩		
10月25日(木)	15:00		



## 前回参加できなかった方のための シニア向けスマートフォン教室

対象：一般市民 (まだスマホをお持ちでない方や操作に不安を感じる概ね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 10月2日(火)

月 日	時間	内 容	講 師
11月 1日(木)	13:30	iPhoneセミナー 入門編	NTT docomo 認定講師
11月 8日(木)	15:30	iPhoneセミナー 応用編	



## デジカメ初級講座

対象：一般市民 (原則3回とも参加できる方、今お持ちのカメラで、より上手に思いどおりの写真を撮りたいと思っている方)  
参加費：無料 定員：20名  
持ち物：デジカメ(コンパクトデジカメ可)・筆記用具  
受付開始 10月2日(火)

月 日	時間	内 容	講 師
11月 2日(金)	13:30	デジカメ初級講座	全日本写真連盟 兵庫県本部 副委員長 坂本正子
11月 9日(金)	∩		
11月16日(金)	15:00		



## ちぎり絵教室



対象：一般市民 定員：20名  
参加費：無料 但し、材料費 各回1,000円必要  
持ち物：タオル・筆記用具  
受付開始 11月1日(木)

月 日	時間	内 容	講 師
11月16日(金)	13:30	「雪だるま」	財田順子
11月30日(金)	16:00	「来年の干支 亥」	

## 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  
・お持ち帰り用箱

受付開始 平成31年1月5日(土)

月 日	時間	内 容	講 師
平成31年 1月20日(日)	10:00 ∩ 13:00	バレンタインに向けて チョコレートケーキ	谷山比呂子

\* 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。



## 冬休み親子教室



対象：小学生とその保護者  
定員：10家族  
参加費：無料 但し、材料費 一人800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 11月1日(木)

月 日	時間	内 容	講 師
12月 8日(土)	10:00 ∩ 13:00	南極シェフの 「親子で楽しむ♪ 料理教室」	後藤充功