

平成30年度 魚住東コミセン通信 (後期)

電話 (078) 947-0199

休館日 月曜日・祝日
12/28~1/4

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」を実施しています。

市の施策を学ぶ講座		講師
第16回	支え合いの地域づくり	社協 地域支援課
第26回	みんなで取り組もう青少年の健全育成 ～家庭・地域の果たす役割～	児童生徒支援課
第28回	2019年、明石市は市制100周年	市制施行100周年 記念事業推進室
地域を学び、地域と連携する講座		講師
第20回	ため池の保全を通じた地域づくり	明石ため池清掃志隊

高齢者大学

(後期分) 本年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

No.	月日	内容	講師
16	10/10(水)	支え合いの地域づくり	社協 地域支援課
17	10/31(水)	動物園に行きたくなる話	大橋 有加
18	11/ 7(水)	活躍するロボットの最新事情と 未来のロボット	梶村 好宏
19	11/14(水)	霊場へのいざない	先達 山中 雅文
20	11/21(水)	ため池の保全を通じた地域づくり	明石ため池清掃志隊
21	11/28(水)	ハンドチャイムの紹介(演奏)	リンガーズあかね
22	12/12(水)	南極シェフのよもやま話	後藤 充功
23	12/19(水)	プラスの響き	魚住東 吹奏楽部
24	2019 1/16(水)	まんが教室 ～4コマまんがを作る～	藤原規代・藤原基央
25	1/23(水)	文化博物館鑑賞「竹下夢二展」	文化博物館にて 学芸員
26	1/30(水)	みんなで取り組もう青少年の健全育成	児童生徒支援課
27	2/ 6(水)	フルーツ&ピアノアンサンブル	山本ありさ・坂本佳苗
28	2/13(水)	2019年 明石市は市制100周年	市制施行100周年 記念事業推進室
29	2/20(水)	上方落語の魅力再発見	桂 阿か枝
30	2/27(水)	修了式	主催者

10/ 3(水)	日帰り研修旅行	自主活動
10/21(日)	コミセン祭り(9:30~15:30)	自主活動
12/ 9(日)	クリーンアップ作戦(10:00~12:00)	自主活動

2月 魚住幼稚園との交流(豆まきのつどい)

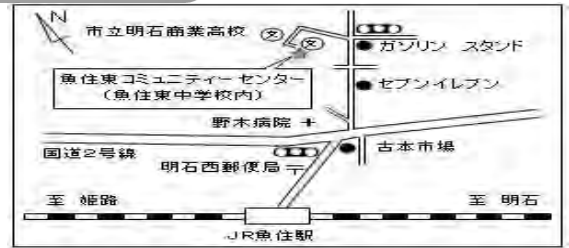
☆☆☆ 正月料理教室 ☆☆☆

受付開始日: 11月15日(木) 定員: 15名

参加費: 材料費1,500円 持ち物: (共通)

月日	時間	内容	講師
12/21(金)	10:00~13:00	お正月料理の参考に	松尾 和子

(共通) 料理教室の持ち物: エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、上履き



市民講座

受講対象 一般市民
申込み方法 受付開始日の午前9時から 電話先着受付

☆☆☆ イタリア料理教室 ☆☆☆

受付開始日: 10月2日(火) 定員: 各12名

参加費: 材料費 1,500円 持ち物: (共通)

月日	時間	内容	講師
10/18(木)	10:00~13:00	カニときのこのパスタ ひと味違ったミネストローネ	谷山 比呂子

☆☆☆ 洋菓子教室(全2回) ☆☆☆

受付開始日: 10月2日(火) 定員: 15名

参加費: 材料費 1,300円×2回 持ち物: (共通) + お持ち帰り用箱

月日	時間	内容	講師
10/23(火)	10:00	抹茶と栗のシュークリーム	谷山 比呂子
11/27(火)	~13:00	クリスマスケーキ	

☆☆ 親子で遊ぼう0歳児のふれあい教室(全2回) ☆☆

～ パパも一緒に遊ぼう ～

受付開始日: 10月2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
10/13(土)	10:00	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
10/27(土)	~12:00		

☆☆☆ うおずみ学講座VI(全3回) ☆☆☆

魚住町の歴史・文化を聞いて、歩いて、見て、知る

受付開始日: 10月2日(火) 定員: 15名 参加費: 無料

持ち物: 筆記用具 集合場所: ①②当コミセン、③金ヶ崎公園 管理棟会議室

月日	時間	内容	講師
①11/11(日)	10:00 ~12:00	「金ヶ崎山…旗振り場…めがね 屋」の謎に迫る	うおずみん・ ふるさと創生 プロジェクト
②11/18(日)		「淡山疎水をさかのぼる 17号池 →16、15号池→…」	
③11/25(日)		「弾丸列車計画の痕跡を求めて」	

フィールドワーク、雨天の場合座学 最後に振り返り会

☆☆ おいしい減塩料理教室(全2回) ☆☆

受付開始日: 2019年1月15日(火) 定員: 15名
 参加費: 材料費1,000円×2回 持ち物(共通)



☆☆ お魚COOKING ☆☆

明石お魚普及協議会の支援で行います。

受付開始日: 2019年1月15日(火) 定員: 14名
 参加費: 材料費400円 持ち物(共通)

月	日	時間	内容	講師
2/8	(金)	10:00~13:00	減塩を目指したり、指示されたりしている方向けの調理	湯川佐起子
2/22	(金)			

月	日	時間	内容	講師
2/16	(土)	10:00~13:00	旬の魚を使って 栄養士やお魚のプロが旬の魚の選び方やさばき方、料理方法の伝授	要ヒサエ 岸野勝次

秋の一日入門教室

受付開始日 9月15日(土)午前9時からコミセンで電話受付
 定員になり次第 締切り(参加される方は上靴をご持参ください)

月	日	時間	サ-クル名(内容)	定員	講師	材料費	持ち物等
10/2	(火)	14:30~15:30	幼児体操(かけっこ、柔軟体操、リズムダンス(縄跳び、鉄棒、とび箱、ボール、馬跳び) どれか1つ)	10名	阪口 唱子		お茶、動きやすい服装、上靴(基本は素足、気になる方は)
10/2	(火)	18:30~20:30	T-REX(男子バスケットボールの練習)	若干名			運動できる服装、体育館シューズ(バスケットシューズ)
10/3	(水)	10:00~11:00	竹葉卓球同好会(卓球練習、見学)	2名			ラケット、シューズ
10/3	(水)	10:00~12:00	水墨画同好会(水墨画の練習)	制限なし			なし
10/4	(木)	9:30~12:00	卓球サークル・レインボー(卓球見学、体験)	制限なし			ラケット、体育館シューズ
10/5	(金)	19:00~20:30	ヨガの会(やさしいヨガ)	5名	杉本 清子		バスタオル、運動しやすい服装、飲み物
10/5	(木)	19:00~20:30	ママさんバレーボール同好会(バレーボールの基礎練習)	制限なし			体育館シューズ ※欠員待ち
10/6	(土)	18:30~20:30	アクセル(バスケットボール)	5名			バスケットシューズ、飲み物
10/6	(土)	18:30~20:30	空手道サークル(空手の体験)	5名	綿谷 康義		タオル、飲み物
10/7	(日)	9:30~12:00	魚住東写真クラブ(写真撮影の方法、手法)	若干名	吉川保宏		なし
10/7	(日)	13:30~15:30	うたおう会(カラオケ)	数名			なし
10/10	(水)	9:30~12:00	魚住東クッキング(料理実習)	2名	松尾和子	500円	エプロン、三角巾 ※入会は、欠員待ちです
10/13	(土)	18:30~20:30	影(シャドー)(男子バレーボールの練習)	5名			体育館シューズ
10/24	(水)	18:45~20:30	すたーず(対象、小中学生)(バスケットボールの練習)	10名			バスケットボール、飲み物、バスケットシューズ(体育館シューズ)
10/24	(水)	19:00~20:30	太極拳同好会(入門八式太極拳)	10名	池内広司		上靴
10/25	(木)	19:00~20:30	M.M.V(バレーボールの練習)	2名			運動のできる服装、飲み物(お茶) 運動靴
10/27	(土)	13:00~16:00	つくし俳句会(俳句会に参加)	2名	今西正治		筆記用具
10/27	(土)	18:00~20:00	魚住東パソコンサークル(エクセルで万年カレンダーを作る)	5名		100円	パソコン
10/31	(水)	19:00~20:30	清水クラブ(卓球入門教室)	4名			ラケット、スポーツができる上靴、服装
11/1	(木)	10:00~11:30	大正琴(大正琴の練習)	制限なし	福本裕美		なし
11/1	(木)	19:00~20:30	浜西ウイング(バレーボールの練習)	制限なし			スポーツができる服装、体育館シューズ 汗拭きタオル、飲み物(お茶など)
11/2	(金)	10:00~11:30	フィットネスダンスサークル(ウォーミングアップ、ストレッチ)	5名	鳥居博美		動きやすい服装、上履き
11/4	(日)	10:00~12:00	カラオケ 富士山の会(カラオケ練習、発声練習)	5名	福本裕美		なし
11/6	(火)	10:00~12:00	民謡(新舞踊)	5名	藤田寛子		なし
11/6	(火)	18:30~20:30	皮バレー「魚住東クラブ」(バレーボールの練習)	制限なし			タオル、体育館シューズ、運動できる服 飲み物
11/8	(木)	13:30~15:30	魚住東童謡唱歌サークル(童謡唱歌の練習、仲間との親睦)	制限なし	嵯峨山まり子		筆記用具
11/8	(木)	9:30~12:00	箏サークル(箏の練習 仲間づくり)	制限なし	高田みさ子		爪(あれば)
11/9	(金)	9:30~11:50	魚住コーラス「わかくさ」(見上げてごらん夜の星を等)	5名	嵯峨山まり子		筆記用具
11/11	(日)	13:30~15:00	明石子午線ウインドオーケストラ(吹奏楽)	若干名			譜面台、楽器 (経験者のみ)
11/11	(日)	9:30~12:00	陶友会(小作品作り)	5名	上西卓男	900円	タオル