「きずな」と「学び」の情報紙

大久保コミセン　通信

2022年度秋号

〒674-0067 明石市大久保町大久保町244-3(大久保中学校の東隣)
TEL:078-936-0879(月曜日・祝日休館)

※コミセン通信はHPで閲覧できます　明石市　コミセン情報紙　検索

コミセンサークル発表会・体験会

日時:2022年11月13日(日)13時～16時30分
場所:大久保コミセン(大久保中学校東隣)

♥コミセンってどんな所なのかな？
色んな文化・スポーツ活動ができて、なんだかオモシロそう。
そうだ！今日は、コミセンに行ってみよう♥

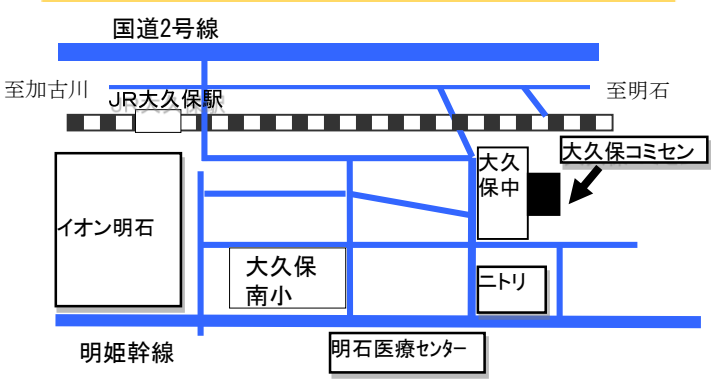
時間	コミセン２階会議室	コミセンスポーツ室	中学校体育館
13:00	歌謡サークル（会議室１） ゆかいな仲間【詩吟・歌・体操等】（会議室１） パソコンサークルⅡ（会議室１） パソコンサークルⅠ（会議室１） ※１サークルで約５０分 木彫サークル（会議室３で展示＆実演） 16:30 ゆかいな仲間（会議室３で展示）	太極拳サークルⅡ 太極拳サークル ヨガサークル 健康体操サークル 卓球同好会 ピンポン同好会 ※１サークルで約３５分	剣道(小学生向け) オーバーリミット（ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ） 空手道サークルⅠ ※１サークルで約５０分

※上記以外にも、詩吟、歌、編み物、囲碁、社交ダンス、ハンドボール、バレーボール、ゲーム等を行っている17のサークルがあります。

～受講にあたってのお願い～

①来館前に検温をお願いします
②マスクを着用
③上履き(スリッパ)を持参
④公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください

コミセンへのアクセス



市民講座

どなたでも電話１本で参加できます♪

～10月～12月開催予定の講座～

受講のお申し込みは、各受付開始日から大久保コミセンまで（TEL：078-936-0879）

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。
午前の講座：7:00～講座開始時間　　午後の講座：11:00～講座開始時間

１０/６・１０/20（木）

めざせスッキリ！がんばらない片付けのコツ

講師／加藤　真由美
（MKパートナー合同会社　代表）

●日　時：１０月６日・１０月２０日（木）
両日とも13:30～15:00
●内　容：家の中を必要なモノだけにしたら、より快適な暮らしに。
今日から、できることを少しずつ始めてみませんか。
●参加費：無料
●定　員：全36名（原則、2回出席できる方）
●持ち物：筆記用具、上履き

★受付開始日：9月8日（木）9:00～大久保コミセンへ電話（TEL：078－936－0879）

１１/２６(土)

彩り文字®で干支とクリスマスカードを作ろう！

講師／碧雲（彩り文字®上級講師）

●日　時：11月26日(土) 10:00～11:30
●内　容：様々な色で文字を書き、文字の印象を表現する「彩り文字®」で、干支とクリスマスカードを作ってみませんか。
●参加費：1，000円（材料費）
●定　員：10名（小学生は保護者同伴）
●持ち物：筆記用具、上履き

★受付開始日：10月27日（木）9:00～大久保コミセンへ電話（TEL：078－936－0879）

１２/８(木)

買う前に楽しくわかるスマートフォン体験講座
～androidのらくらくスマホで～

講師／ソフトバンク　スマホアドバイザー

●日　時：１２月８日（木）13:30～15:00
●内　容：スマホの基本操作、カメラなどのアプリを体験してみませんか。
●参加費：無料
●定　員：20名
●持ち物：筆記用具、上履き

★受付開始日：11月10日（木）9:00～大久保コミセンへ電話（TEL：078－936－0879）

明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース

10/13(木) 人生100年時代！くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

講師/明治安田生命保険相互会社

●日　時:10月13日(木) 13:30～15:00
●内　容:睡眠についての正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」ポイントを紹介します。
●参加費:無料
●定　員:36名
●持ち物:学生ファイル、筆記用具、上履き

講座ID　22-07-031

11/2(水) プロに学ぶ掃除のコツ

講師/㈱オールウェイズ・ダスキン高丘東

●日　時:11月2日(水) 10:00～11:30
●内　容:「お掃除って難しい！もっと簡単にきれいにしたい」と思っている方、必見です。お掃除のプロに、様々なコツを教えてもらいませんか。
●参加費:無料
●定　員:36名
●持ち物:学生ファイル、筆記用具、上履き

講座ID　22-07-032

11/10(木) 意外と知らない犬・猫の生態

講師/あかし動物センター

●日　時:11月10日(木) 13:30～15:00
●内　容:知っているようで知らない犬・猫の生態について、正しい飼い方等をあわせて、紹介します。
●参加費:無料
●定　員:36名
●持ち物:学生ファイル、上履き

講座ID　22-07-033

12/15(木) 座って踊って健康ダンス

講師/西尾　弘子
(ﾀﾞﾝｼﾝｸﾞﾁｰﾑKIRARA主宰)

●日　時:12月15日(木) 13:30～15:00
●内　容:ダンシングチームの先生といっしょに、椅子に座ったまま、みんなで踊って身体を動かしましょう。
●参加費:無料
●定　員:36名
●持ち物:学生ファイル、運動しやすい服装、お茶、上履き

講座ID　22-07-034

明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース

受付開始日：9月15日（木）9時～大久保コミセン
（TEL：078－936－0879）へ電話または来館　※先着順

※ご注意
講座の受講にあたっては、オリエンテーションの受講、資料代１千円の支払が必要です。来館前の検温、マスク着用、学生ファイル、上履きを持参して下さい。
・定員は、10/19、11/16、12/21が各26名で、11/9は36名です。
・「ライブ配信」は、コミセン会議室のスクリーンでライブ映像を視聴し講師との質疑応答ができる形態になります。「録画配信」は、コミセン会議室のスクリーンで録画映像を視聴する形態になります。

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかの警報が11:00～13:30に発令した場合、講座は中止になります。
なお、オンライン受講はできる場合もあります。

ライブ又は録画配信

明石城と城下町
１０/１９（水）１３：３０～１５：００
講師：宮本　博（神戸史学会会員）
講座ID　22-07-027

ライブ又は録画配信

学びに遅すぎることはない～69歳の高校デビュー～
１１/９（水）１３：３０～１５：００
講師：坂東　信子（美容院経営）
講座ID　22-07-036

ライブ又は録画配信

新しいアジアの時代
１１/１６（水）１３：３０～１５：００
講師：太田　和宏（神戸大学教授）
講座ID　22-07-028

ライブ又は録画配信

参画と協働の時代における地域活動とボランティア
１２/２１（水）１３：３０～１５：００
講師：浅見　真一（ＦＰＭ代表）
講座ID　22-07-029

あかねカレッジライトコース
『次の学びに出会うためのふり返り会』～大久保コミセン～
１１/１７（木）１３：３０～１５：００
場所：大久保コミセン　定員：３６名

受講生どうしで、これまでの学びをふり返ることで、新たな発見が！

※当日は、学生ファイルを必ずご持参ください！

講座ID　22-07-035

１０/５（水）　つぼ養成講座

講師/井上　優子

●日　時：10月5日（水）13：30～15：00
●内　容：腰痛や肩こり等でお悩みの方、血の巡りの良い体づくりを始めましょう。日常の食べ物の話題も入れながら、東洋医学を分かりやすく解説します。
講座ID　22-07-030
●参加費：無料
●定　員：36名
●持ち物：学生ファイル、筆記用具、フェイスタオル、上履き