

きんじょうde

まなぶる

2023年度 秋号

Vol.13

錦城コミュニティ・センター ☎ 078-918-1612

開館時間 : (火~土) 9:00~21:00 (日) 9:00~17:00

休館日 : 月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)

コミセン情報誌はウェブサイトからもご覧になれます♪

明石市 コミセン情報誌

または まちなびAKASHI



みんなのまなび 市民講座



- 受付開始日の午前9時より電話受付(本人分のみ)
- 定員になり次第、締め切り
- 駐車場はありません

10/19、26

11/2(木)

14:00~15:30

秋のヨガ教室 (3回連続講座)

【講師】池上 一葉

肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門講座です。大好評につき3回目の開催になります。※3回連続でご参加できる方が対象です。

参加料: 無料

定員: 15名

持ち物: ヨガマット(バスタオル可)

タオル、飲み物、運動しやすい服装



受付開始日: 9/19(火)

11/9(木)

13:30~15:00

太極拳入門

【講師】明石市太極拳協会 田下とよ子

ゆったりと体を動かすことにより、基礎体力を高めます。足腰も鍛えられ、転倒防止にも効果的です。心と体の健康づくりに太極拳を始めてみませんか!

参加料: 無料

定員: 10名

持ち物: タオル、飲み物、運動しやすい服装

上靴(靴底の平らなもの)



受付開始日: 10/10(火)

11/30(木)

13:30~15:00

絵手紙で年賀状

【講師】岸本まゆみ(日本絵手紙協会公認講師)

新年のご挨拶を筆、墨、顔彩を使ってかきます。心をこめた手書きの絵手紙、届けませんか。

教材費: 300円

定員: 10名

持ち物: 上履き、新聞紙、ティッシュ



受付開始日: 10/31(火)

12/14(木)
1/11

13:30~15:00

俳句 超初心者入門講座 (2回連続講座)

【講師】今井豊(俳句協会会員 いぶき俳句会代表 「藍生」会員)

俳句を始めたい人、今まで俳句に関心がなかった人必見! 俳句の魅力や特徴を知り、どうすれば俳句と関わる日常生活が豊かになるかを学ぶ講座です。

※2回連続で参加できる方が対象です

参加料: 無料

定員: 28名

持ち物: 上履き、筆記用具



受付開始日: 11/14(火)

12/21(木)

13:30~15:30

バードウォッチング 明石公園

【講師】中村聡美(一般社団法人 のはらくらぶ)

毎回満席のバードウォッチング講座。さまざまな野鳥が飛来する明石公園で、野鳥たちの様子を間近で観察し、自然の豊かさを感じてみませんか。バードウォッチング初めての方も大歓迎! 雨天の場合は、座学の講座となります。

参加料: 無料

定員: 20名

持ち物: 双眼鏡(お持ちのかた)



受付開始日: 11/21(火)

「あかねカレッジライトコース」は、60歳以上の明石市民ならどなたでも入学できる、まなびの場所です。
入学願書・オリエンテーション受講の受付を随時行っております。お気軽にお問合せください。



ライブ配信

日程	タイトル	講師
10/18 (水)	なぜ美術館に行くのか	藁 豊 (兵庫県立美術館 名誉館長)
11/8 (水)	パン作りが人生を変えた！ ～セカンドライフでの新たな挑戦～	佐々木 昌作 (パンじい 1期生)
11/15 (水)	近世・近代の 子育てとおもちゃ	尾崎 織女 (日本玩具博物館 学芸員)
12/20 (水)	明石の地形	藤崎 和生 (兵庫地理学協会 会員)

錦城コミセン オリジナル

日程	タイトル	講師
10/5 (木)	はじめてのフラダンス	吉田 優子 (マーヒオエハナ フラハウス)
10/25 (水)	アンデス音楽の世界	勝野 勉 (ケーナ奏者)
11/1 (水)	「おでん」で学ぶ 漢字・日本語	川 こう (漢字教育士・漢検 漢字教育サポーター)
11/22 (水)	ギター担いで子午線 303キロ歌い歩き旅	藤本 明生 (土地家屋調査士 一級建築士)
12/6 (水)	霊場へのいざない	山中 雅文 (西国三十三所、四国 八十八ヶ所等公認先達)

ふり回り会

12/13 (水)	「次の学びに出会うためのふり回り会」 これまで受けてきた講座を元に、ご自身の興味・関心をふり 回り、次の学びにつながるヒントを見つけるグループワーク
--------------	--

- 講座時間 13:30～15:00
- 持ち物 学生ファイル・筆記用具・上履き

講座申込み受付は **9/15 (金) 9時～**
お電話またはコミセン来館にて先着順



こんにちは **錦城地区人権教育研究協議会** です



みなさん、コミセンで映画鑑賞しませんか？

人権というと難しいと思われがちですが、普段の生活に関わることすべてが人権に繋がっています。LGBTQ+、ヤングケアラー、ひきこもりなど新しい課題も、皆さん一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか？啓発ドラマを通して、命が大切にされ誰もが人間らしく幸せに生きるためのヒントを見つけてみませんか？

おススメの作品をいくつか紹介します。

「あした咲く」

専業主婦の姉と独身会社員の妹、それぞれの立場ゆえの悩みや葛藤を抱えた彼女たちは、自分の花をイキイキと咲かせることができるとして。



「おひとりさまを生きる」

あなたは老後をどのようにくらしませんか？体験者自らの語りを通じて考えるドキュメンタリーです。



「バースデイ」

我が子から20歳の誕生日に「心は男」と告白された両親の葛藤と子どもの苦悩。誰もが自分らしく生きられる社会を目指しましょう。



「バースデイ」上映決定！

出演 鈴木砂羽 ・ 坂本滯香

日時：10月31日(火) 13:30～14:30

場所：錦城コミセン実習室

申込：錦城コミセンへ電話か来館(随時)

ご希望に合わせて日時・内容を設定いたします。(無料)

お問い合わせは 野神(錦人協 人権教育推進員)まで

Tel918-1612(錦城コミセン事務室に 火・水・金 午前中のみ)