

あさぎり掲示板

朝霧コミセンサークル連絡協議会イベントのお知らせ



あさぎりコミセンフェス【サークル交流】

実施日：2022年12月11日(日)

時間：9:30～12:30



「あさぎりコミセンフェス(サークル交流)」は、これまでの「コミセンまつり」に代わるものとして実施します。いろいろなサークルで数多くの方々が活動されていますが、他のサークルがどのような活動をしているのか、あまり分かっていませんでした。各サークルの活動を鑑賞し、体験できる場にしたいと考えています。他のサークル活動にも興味を持ってもらうことで、より活発な活動にしていくことを目指しています。

今回、鑑賞と体験ができるのは、下記の4種目です。奮ってご参加・ご見学にいらして下さい。



種目	時間	取りまとめサークル
(オープニング)	9:30～9:40	朝霧太鼓推進同好会
コーラス	9:40～10:15	朝霧コーラス
空手	10:15～11:00	空手道 心武館
和太鼓	11:00～11:45	朝霧太鼓推進同好会
卓球	11:45～12:30	高齢者卓球サークル

(注：卓球は体験のみとなります)

- ご注意：**・駐車場はありません。車の乗り入れもできません。**
・体験は人数制限あり、朝霧コミセンにお問合せをお願いします。
・**上履き**をご持参をお願いします。



朝霧コミュニティ・センター

☎ 078-913-0633

(FAX 078-913-0643)

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)

～「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます～

明石市 コミセン情報紙 検索

身近なところでたのしいまなび

あさぎりde

まなぶる

2023
冬号

Vol. 10

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2022年12月発行



「カムイミントラ(神々の遊ぶ庭) 北海道大雪山の魅力
を写真で体感！」三川八恵



「落語の世界を味わう」笑福亭大智

1月から、朝霧コミュニティ・センターで冬の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを—

地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

感染拡大防止のお願い



マスク着用



手指消毒



来館前の検温



ソーシャルディスタンス



体調が悪い場合は
来館をお控えください。

1月2月3月の 市民講座

【警報発令時について】朝7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。朝11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

お申込み ☎ **078-913-0633**

1/21(土) 落語の世界を味わう

軽妙な話術にひきつけられます。「落語の世界」をお楽しみください。



講師：笑福亭 大智 (落語家)
日時：1月21日(土)10:30~12:00
受講料：無料
定員：35名

受付開始
12月20日(火)~

2/8(水) 薬膳っておもしろい

~春の薬膳~

2月4日立春が一年の季節の始まりです。2023年の薬膳シリーズの第1弾、春の薬膳を学んでパワーアップ!!



講師：坂野 美津子 (国際薬膳師)
日時：2月8日(水)13:30~15:00
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始
1月10日(火)~

2/25(土) 誰でも簡単に始められる!

「エンディングノートの書き方講座」

今までのことを振り返ることや整理することによって、家族のために、ご自身のために、これからをよりよく生きるために。そして残された家族が困らないように。きちんと整理しておきたいことを考える講座です。

講師：三井住友信託銀行 財務コンサルタント
日時：2月25日(土)10:30~12:00
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始
1月20日(金)~

3/1(水) マスクをつけてできるヨガ教室

呼吸を感じながらヨガをしましょう!

ソーシャルディスタンスを守りながら、マスクをつけても負担にならないヨガ教室です。



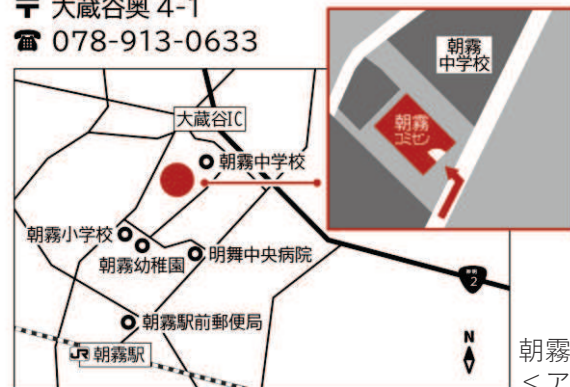
A・Bのうちの1つ、お選びください。
(申込はお一人様1回です)

講師：池上 一葉
日時：3月1日(水) A 10:30~12:00
B 12:30~14:00
受講料：無料
定員：各12名
持ち物：動きやすい服装、バスタオル、タオル、飲み物(水分補給用)

受付開始
2月1日(水)~

朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷奥 4-1
☎ 078-913-0633



朝霧中学校内にあります。公共交通機関をご利用ください。
＜アクセス方法＞
“明舞団地行き”乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

朝霧コミセンの情報をお届けします。

LINE



まちなびAKASHI HP



『次の学びに出会うためのふり返し会・

冬のまとめ編』のお知らせ



今年度のあかねカレッジライトコースも、まもなく終盤を迎えます。すでに複数の講座を受講された方も、入学されて間もない方も、この機会に興味・関心をふり返し、これからの学びにつながるヒントを見つけませんか?ひとりでは気づかなかった、新しい視点に出会えるかもしれません。

2月 8日 (水) 10:00~

2月22日 (水) 13:30~

各1時間30分

参加方法

お電話でお申込みください。
※中学校コミセン(全13カ所)
どこでも受講できます。詳しくは
開催一覧表をご覧ください。

持ち物

・筆記用具
・学生ファイル



申込受付開始 12/15 (木) 9 時~

いつからでも
新しいことは始められる
~ほぼ寝たきり80代じーさんが見つけた
毎日の楽しい暮らし~
1/11(水) 13:30~15:00
講師：G3sewing
(じーさんソーイング)

82歳でミシンと出会ったことをきっかけに、日本中から注文が殺到している“がま口バッグ”職人に変身。

ライブ録画形式

尊重される共生社会
~明石市における取り組み~
1/18(水) 13:30~15:00
講師：人権推進課

すべての人がしあわせになるために、「人権」が保障されています。「人権」について構えることなく学んでいただける講座です。

ライブ録画形式

「カムイミントラ(神々の遊ぶ庭)」
北海道大雪山の魅力を写真で体感!
1/25(水) 13:30~15:00



講師：三川 八恵
(山岳写真家)

古来よりアイヌの人々が、畏敬の念を込めてカムイミントラ(神々の遊ぶ庭)と呼んだ大雪山、その雄大な魅力を四季折々の写真をとっておして知る講座です。

終活の始め方

2/1(水) 13:30~15:00



講師：西澤 美加
(保健師)

人生100年時代を迎える中で、終活は人生後半のライフプランです。長い高齢期を幸せに過ごし、残された家族が困ることがないように、終活準備を始めましょう!

ライブ録画形式

持続可能な社会づくりと高齢者

2/15(水) 13:30~15:00



講師：松岡 廣路
(神戸大学教授)

持続可能な社会づくりに求められる「学び」は、直接的な体験を持つことが大切です。この体験が豊かになる方法や意味を一緒に考えます。

ライブ録画形式

あなたはなんにでもなれる!
~人生後半戦をもっと面白くする方法~
3/8(水) 13:30~15:00



講師：原田 明
(住民代理店BOB)

周りの人たちの思わず笑顔になってしまう肩書をたくさん持つ講師から人生の中で、おもしろい・たのしい/と出会う秘訣を、さまざまなエピソードと共にお届けします。

ライブ録画形式

民謡の歴史と兵庫の民謡

3/15(水)13:30~15:00



講師：中岡 順子
(財)日本民謡協会教授・
県伝承芸能協会理事)

民謡の魅力を交えながら、民謡の歴史と兵庫の民謡についての講話です。

ライブ録画形式

ソーシャルディスタンスに負けない
健康づくり

~講義と骨密度測定・超音波測定~

3/25(土) 13:30~15:00

講師：林 知里

(兵庫県立大学地域ケア開発研究所)

骨密度測定などで、自分の身体の状態を知りながら、コロナで失っている、人とのつながりを増やす方法を学びましょう。

【骨密度】

かかとで測定(ストッキング、靴下は不可)

【エコー健診】

膝、肩のいずれかを出しやすい服装