

あさぎり掲示板

10 / 22 (日)
9:20~12:30

あさぎりコミセンフェス

参加・体験・見学
みなさん、お申し込みください!

アンサンブル・ ヴィーヴォ (コーラス)

性別・年齢問いません。
一緒にコーラスを練習し、
声を出す楽しさを味わって下さい。

9:20~ オープニング
9:30~ アンサンブル・ヴィーヴォ
10:00~ 朝霧パソコンクラブ
11:00~ 朝霧太鼓推進同好会
11:45~ 心武館

朝霧太鼓 (和太鼓)

伝統文化の和太鼓を誰でも
体験できます。ストレス発散にもなります。

朝霧パソコンクラブ (パソコン)

初心者でも大丈夫!
クイズに答えてパソコン操作になれよう。
目指せ全問正解!!

心武館 (空手道)

礼節が学べる、心身の成長、
集中力を高める、空手の魅力は
沢山あります。こどもから大人まで、
まず見ることから空手の魅力を感じて下さい。

朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷奥 4-1
☎ 078-913-0633



- ・フェスの申し込みは、下記朝霧コミセンまでご連絡下さい。
- ・参加、体験は定員があります。
- ・駐車場はありません。車の乗り入れもできません。
- ・神姫バス:明舞団地行き乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。

主催：朝霧コミセンサークル連絡協議会

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
秋号
Vol.13

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2023年8月発行



パラスポーツを楽しもう



書初めをしよう!

10月から、朝霧コミュニティ・センターで秋の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを一

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。

10月 11月 12月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633

【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。

11/5・12・19・26(日) 韓国語でK-POPの歌詞を読もう

韓国語の上達を音楽から。
11/5・12・19・26の連続4回講座です。
最先端のアイドルの曲や古い曲もあり、テンポの速いものあり、遅めのものもあり、講座4回の中でいろいろな曲が流れます。



講師：黄 晶禧
日時：11月5・12・19・26日(日)10:00~11:30
受講料：無料
定員：20名
持ち物：筆記用具

受付開始
10月1日(日)~

12/2(土) 家庭を彩る寄せ植えづくり

楽しく作ろうハンドメイド寄せ植え!

家庭を彩る植物の寄せ植えを手づくりします。それぞれ自分の好きなように複数の植物を植えこみ、生活に潤いを持たせましょう。



講師：国田 富雄
日時：12月2日(土)13:30~15:30
受講料：無料(但し材料費2,500円 ※事前徴収)
定員：20名
持ち物：軍手、エプロンなど

受付開始
10月17日(火)~

12/7(木) ストレッチヨガを楽しもう

呼吸を感じながらヨガをしましょう!

呼吸やねじれ、ポーズキープなどのヨガの特徴に、関節の可動域を広げるなどの効果があるストレッチの要素を加えたストレッチヨガで心身とともにリラックスしましょう。



講師：池上 一葉
日時：12月7日(木)14:00~15:30
受講料：無料
定員：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
11月1日(水)~

11/11(土) 薬膳っておもしろい ~冬の薬膳~

薬膳パワーアップシリーズ第4弾

11月9日は立冬です。まだまだ寒い日は遠いような気がしますが、備えが肝心!冬の薬膳をマスターして心も体もポッカポカ!令和5年度薬膳シリーズの最後の講義です。ぜひ受講ください。



講師：坂野 美津子 (国際薬膳師)
日時：11月11日(土)13:30~15:00
受講料：無料
定員：30名
持ち物：筆記用具

受付開始
10月1日(日)~

12/6(水) ベーシックヨガを楽しもう

呼吸を感じながらヨガをしましょう!

ヨガ初心者から経験者まで、幅広い方を対象にした講座です。基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。



講師：池上 一葉
日時：12月6日(水)10:00~11:30
受講料：無料
定員：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
11月1日(水)~

12/23(土) 書初めをしよう!

書道講座

講師の先生は、どんな題の字の手本も書かれます。そして帰るころには満足する書初めが完成しますよ。毛筆が初めてでも大丈夫です。



講師：並河 姚光
日時：12月23日(土)10:00~11:30
受講料：無料
定員：15名(小学生~)
持ち物：書道セット一式

受付開始
11月15日(水)~



明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられる「あかねカレッジ」。
各コースの詳しい内容・申込方法などは、各中学校コミセンなどで配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」をご覧ください。

申込受付開始 9/15(金) 9時~

オリエンテーション

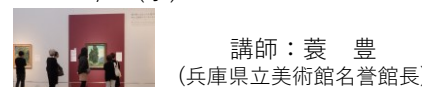
今年度ライトコースをはじめ受講される方の必須講座です。

まだライトコースに登録できます。コミセンが日程を調整しますのでご連絡ください。

23-02-029 次の学びに出会うためのふり返り会

10/11(水) 13:30~15:00
講師：朝霧コミセンエリアマネージャー
ライトコースでは、自分が受けてきた講座など、1年の学びを整理し、ふり返る機会をつくっています。その人なりの次の学びや行動につなげてもらうため、来年3月まで数回実施します。そのうち少なくとも1回は出席してください。

23-02-026 なぜ美術館へ行くのか 10/18(水) 13:30~15:00



講師：袁 豊 (兵庫県立美術館名誉館長)
本物の美術に触れる機会を提供し、感性を引き出す場所のひとつが美術館です。美術は観る者の感覚に直接メッセージを送るものであり、作品を観ることを通して考えるきっかけを与えてくれるものでもあります。

ライブ録画形式

23-02-030 食事で認知症予防 10/25(水) 13:30~15:00



講師：横田 久代 (管理栄養士)
認知症予防には、食事の改善が大切です。予防に効果的な食事方法や食べ物、逆に避けておきたい食べ物について学びましょう。

23-02-031 『認知症です』と言えるまちづくり ~ご本人の思いを知ることから考える~ 11/1(水) 13:30~15:00

講師：あさぎり・おおくら 総合支援センター
認知症とともに生きる当事者の体験や思いを紹介します。当事者の声に耳を傾け、私たちみんなが暮らしやすいまちづくりについて一緒に考えましょう。

23-02-032 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~ 11/8(水) 13:30~15:00



講師：佐々木 昌作 (パンじい 1期生)
会社勤めから60歳で「パンじい」に転身。佐々木さんが新しいチャレンジで人生がどのように変わったのか、またパン作りを通して仲間と繋がり、チームで活動する楽しさをお話して頂きます。

ライブ録画形式

23-02-027 近世・近代の子育てとおもちゃ 11/15(水) 13:30~15:00



講師：尾崎 織女 (日本玩具博物館学芸員)
江戸時代後期に人々に愛されていた玩具の色や形、また子どもの着物の意匠を通して、近世における子育ての様子を紹介します。あわせて、近代に入ってそれらがどのように変化したのかを探ります。

ライブ録画形式

23-02-033 今から取り組もう!防災講座 第1回 ~備えて安心!住宅避難のススメ~ 11/22(水) 13:30~15:00

講師：明治安田生命保険相互会社 神戸支社講座担当
避難所生活の課題と適切な避難先の選び方や、在宅避難の特徴と、在宅避難が可能となる条件などを学びます。また、在宅避難のために備えておきたい防災グッズを紹介します。

23-02-034 遺言書講座 ~知ってほしい3つのポイント~ 11/29(水) 13:30~15:00



講師：島瀬 靖弘 (行政書士)
遺言書に関して「遺言書が無い場合の相続」「作成をお勧めしたい方」「何を書いたらいいのか」の3つのポイントについてお伝えします。

23-02-035 レクリエーションを楽しむ 12/6(水) 13:30~15:00

講師：吉川 義樹 (NPO法人兵庫県レクリエーション協会 常務理事)

令和5年も残すところあと少し、日頃の学びとは違ったレクリエーションで頭を柔らかく。頭のレクリエーションで気持ちもリラックス、心の健康づくりをしましょう。

23-02-028 明石の地形 12/20(水) 13:30~15:00



講師：藤崎 和生 (兵庫地理学協会会員)
「明石地域の最高所はどこ?」「明石川河口の平野は三角州?」など、明石の地形やその形成について疑問を持っておられる方は多いでしょう。調整などによって新たに判明したことなどをもとに、明石市の地形の特色とその形成についての概略を、易しく解説します。

ライブ録画形式

まちなびAKASHI HP



朝霧コミセンの情報を
お届けします。