



〒673-0008 明石市沢野1-3-1 (野々池中学校内)

TEL: 078-929-0355 (月曜日・祝日休館)

夏号

どなたでも学べる！  
みんなのまなび  
7月～9月開催予定の講座

## 市民講座

参加のお申し込みは 受付開始日以降に 野々池コミセンまで (TEL: 078-929-0355)

7/1  
(土)

### 初めての キャンプ講座



キャンプを始めたいけど どうすればいいの  
かな？どんなキャンプ場がいいのかな？  
知って得するキャンプ情報あります！



- 日 時: 7月1日(土)10:00～11:30
- 参加料: 無料
- 定員: 20名 講師: 日本オートキャンプ協会
- 持ち物: 筆記用具、スリッパ

★受付開始日: 6月9日(金) 9:00～

7/25  
(火)

### 谷山比呂子先生の お菓子教室

- 日 時: 7月25日(火) 9:30～12:00
- メニュー: マンゴーのムース
- 参加料: 1,000円
- 定員: 8名
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋、お持帰り容器1個15cm正方ほど

★受付開始日: 6月23日(金) 9:00～

8/5  
(土)

### 親子お菓子教室

講師: 谷山 比呂子 先生

- 日 時: 8月5日(土)9:30～12:00
- メニュー: アップル風味のかりかりクッキー
- 参加費: 無料
- 定員: 4組(8名)
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋、お持帰り容器

★受付開始日: 7月7日(金) 9:00～

8/19  
(土)

### 親子工作教室

水に浮かぶ  
手作り帆船を作ってみよう



講師: 西村 稔

- 日 時: 8月19日(土) 10:00～12:00
- 参加費: 無料
- 定員: 10組(20名) 小学校低学年と保護者
- 持ち物: 筆記用具、スリッパ、マスク

★受付開始日: 7月14日(金) 9:00～

9/2  
(土)

### 刃物研ぎ教室

切れにくくなった刃物が蘇る！  
名人の技と知識を学びましょう



- 日 時: 9月2日(土)10:00～12:00
- 参加料: 無料
- 定員: 10名
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、研ぎたい刃物

★受付開始日: 8月10日(木) 9:00～

9/26  
(火)

### 谷山比呂子先生の お料理教室

- 日 時: 9月26日(火)9:30～12:00
- メニュー: カチャトーラ(鶏肉と野菜の煮込み料理)
- 参加料: 700円
- 定員: 8名
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋、お持帰り容器1個15cm正方ほど

★受付開始日: 8月25日(金) 9:00～

## 野々池コミセンで オンライン 元気アップ体操教室を

身体を動かす機会が減っていませんか？運動不足解消や健康維持のために一緒に身体を動かしましょう

- 椅子に座って  
椅子を支えに
- ①7月20日(木)、②9月21日(木) いずれも13:30～14:30 体操と脳トレ
  - ③8月3日(木)13:30～14:30 「フレイルを予防する食生活について」

※ライトコースでも募集 ●定員: 10名 ★受付開始日: 6月22日(木) 9:00～

👉 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

### 2023年度あかねカレッジライトコースがスタート！

野々池コミセンでは、56名の入学申込みがありました(4/28現在)。4月には2回のオリエンテーションを開催。4月15日から講座の受講申し込みも始まり、沢山のお申込みが入っています。

5月末には第2期(7~9月)の講座一覧ができあがります。コミセンにてお渡しできますので、楽しみにお待ちください。  
(野々池コミセンで受講できる予定講座は次のページ)



《お知らせ》

あかねカレッジライトコースへのご入学受付は、今後も12月末まで随時行っています。

あかねカレッジ

ライトコース

## って、なーに？

明石市にお住いの60歳以上の方であれば、どなたでも入学できる学びの場。

市内13か所の中学校コミセンで開講する対象講座から好きな講座を選べます。(講座ごとの定員があります)

対象講座は300以上



オンライン講座もあります。

年度途中からでも入学OK!

入学申込

お近くの中学コミセンへ願書と学習資料代1,000円(年額)を提出。  
(願書はコミセンにあります。)



オリエンテーションを受講(必須)  
各コミセンで開催されます。



ご希望の講座を申込



受講

## 野々池コミセンでの オリエンテーション

随時行いますので、  
ご相談ください。

オリエンテーションは  
他コミセンでの受講も可能です。  
お尋ねください。

## あかねカレッジ ライトコース

### 受付開始

6/15(木) 9:00～

※お電話の混雑が予想されます。  
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

### 明石歴史シリーズ① 「明石西国観音巡り」座学

1～10番 周辺史跡

7/5(水) 13:30～15:00

講師：井上 茂機

会場のみ

### 60代でデビュー！ 大人気YouTuberが提案する ～日常を明るく楽しく 生きる術～

7/12(水) 13:30～15:00

講師：渡辺峰代 (Mimi)

会場・オンライン

### 今を 限らない今を 大切に生きる

7/19(水) 13:30～15:00

講師：田中 順子

会場・オンライン

### 気を付けよう！！ 特殊詐欺 備えよう！！ 成年後見

7/26(水) 13:30～15:00

講師：西明石総合支援センター

会場のみ

### 明石歴史シリーズ② 「明石西国観音巡り」座学

11～20番 周辺史跡

8/2(水) 13:30～15:00

講師：井上 茂機

会場のみ

### ライフストーリー・レビュー 入門①②(全2回)

①8/23(水) 10:00～11:30

②8/30(水) 10:00～11:30

講師：小川 玉樹  
西海 奈都子(オカリナ)

会場のみ

### 明石歴史シリーズ③ 「明石西国観音巡り」座学

21～33番 周辺史跡

9/6(水) 13:30～15:00

講師：井上 茂機

会場のみ



### 60代からの学び ～明石の歴史を学びたい！から 観光ガイドで伝える側へ～

9/13(水) 13:30～15:00

講師：佐藤 進

会場・オンライン

### 社会を変えるボランティア ～「私」発で動く～

9/20(水) 13:30～15:00

講師：松岡 廣路

会場・オンライン

### ギター抱えて 「奥の細道」歩き旅620km

9/27(水) 13:30～15:00

講師：藤本 明生

会場のみ



### 野々池コミセンで 元気アップ体操教室

7/20(木)13:30～14:30

9/21(木)13:30～14:30

「フレイルを予防する食生活」

8/3(木)13:30～14:30

※市民講座でも募集 会場のみ

# 野々池の学びの掲示板

なかまとまなぶ「サークル紹介」✎ ※体験希望の方はコミセンまでお問い合わせ下さい。

- ☆人形劇ゆめっこ
- ☆川柳楽しみタイ
- ☆Sparkleキッズ英会話
- ☆茶道
- ☆コーラス
- ☆尺八
- ☆陶芸
- ☆囲碁
- ★文科系
- ★体育系
- ★明石ガールズ (バレーボール Jr.)
- ★Argus (バスケットボール Jr.)
- ★NBBC (バスケットボール)
- ★野々池バスケットボール
- ★空手
- ★空手道「平成館」
- ★西明石剣友会
- ★太極拳
- ★レディース卓球
- ★親子体操
- ★バドミントン
- ★合気道
- ★明石柔道會

## コミセンからのお願い

- ①体調不良の場合はご来場をお控えください
- ②スリッパの持参
- ③基本的な感染防止にご協力ください
- ④お車でのご来場はお控えください



野々池コミセンHP



コミセン情報誌アーカイブはこちら