



「学び」見つかる情報発信

魚住コミセン通信

2026

市民講座

市民の方ならどなたでも
電話かFAXの申込みで参加できます。

Tel : 078-943-0303

Fax : 078-918-5973

10月

落語のお時間 ～第4回うおずみ寄席～

10/17(土) 10:30～12:00

- 参加費: 無料
- 定員: 40名

演目: 古典落語2席と漫談1席



うおずみ寄席

出演 / ラジオパーソナリティ上田哲也と
神戸大学落語研究会



受付開始日 9月18日(金) 9時～

10月

クレイアート ～お正月飾りを作ろう～

10/31(土) 10:00～11:30

- 参加費: セット1250円 羊のみ600円
- 定員: 20名
- 持ち物: エプロン、手拭きタオル



講師 / 平石 晶子(ひらいし文化教室陶芸講師)

来年の干支「羊」と門松飾りを陶芸用の粘土で作ってみませんか? ...焼き上げてお渡します

親子・グループでの参加も大歓迎!



受付開始日 10月1日(木) 9時～

11月

うおずみの草木を楽しむ in 住吉神社(秋)

11/14(土) 13:30～15:00

(小雨決行・荒天時コミセンにて座学)

- 場 所: 住吉神社(集合: 能舞台前)
- 参加費: 無料
- 定員: 10名
- 持ち物: 帽子着用・飲み物・雨具(小雨の場合)



講師 / 高野 哲司

住吉神社をめぐって秋の気配を感じてみましょう。



受付開始日 10月14日(水) 9時～

魚住コミュニティ・センター

〒674-0074 明石市魚住町清水364(魚住中学校内)
開館時間: 【火～土】9:00～21:00 【日】9:00～17:00

月曜日・祝日休館

魚住コミセン
ホームページ



魚住コミセン

魚住中学校

南門

魚住コミセンへは、
中学校の南門から
入ってください。

たこバス停
①清水ルート

いずみが丘

市 民 講 座

市民の方ならどなたでも
電話かFAXの申込みで参加できます。

Tel : 078-943-0303

Fax : 078-918-5973

11月 ヨガで身体リセット

① 11/ 7(土)10:00~11:00

② 11/ 21(土)10:00~11:00

●参加費：無料

●定 員：15名(2回とも参加できる方)

●持ち物：ヨガマット(又はバスタオル)
飲料水・タオル

※ 動きやすい服装でお越しください。



講師:松井 暢子

土曜のひととき、ゆったりとリラックスしながら、
身体をリフレッシュしませんか…



受付開始日 10月7日(水) 9時~

12月 カイロプラクティック 「姿勢チェック」「骨盤調整」体験

12/5(土) 10:00~16:00の間で、
おひとり様約30分間の個別体験です。
ご希望のお時間をお申込みください。

●参加費：無料

●定 員：10名

※ 動きやすい服装でお越しください。

- 肩こり
- むくみ
- 冷え性
- ゆがみ
- 不眠
- 便秘

その悩み
姿勢の悪さが
原因かも？



講師:大西初美
(カイロプラクティックふうこ)

受付開始日 11月5日(木) 9時~

施 設 紹 介

魚住コミュニティ・センター

「町内会の会議に使いたい」や「知り合いと集まって
趣味やサークル活動を行いたい」など、各種活動に利用
できます。

各室の利用料金は1時間150円です。
施設を利用する日の2か月前の初日から予約ができます。



1階



実習室

定員：20名



体育室

定員：100名

2階



和室

定員：20名



教養室

定員：80名



研修室

定員：60名

アクセス

【JR魚住駅とたこバスを利用】

魚住駅北口より、たこバス⑩清水ルートに乗車し、「魚住中学校」下車

【神姫バスを利用】

国道2号線「清水西口」バス停で下車、徒歩10分



申込受付開始 **9月15日(火)** 9時00分～

10/2 (金)
13:30～15:00

【定員】20名

スマホ教室 ③ **初級者編**
「LINEを使ってみよう」

講師／ソフトバンク(株)



【主な内容】

- LINEの基本画面
- 友達追加
- メッセージ送信
- グループトーク

講座ID:26-11-020

10/21 (水)
14:00～15:30

ライブ配信

人前で話すポイントを知ろう

講師／ステージコーディネーター
望月 康恵



人前で話すことが苦手な方でも安心してご参加ください。伝わる話し方や声の出方、表情、姿勢、緊張を和らげるコツなどをお伝えします。

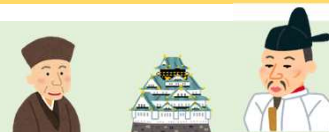
講座ID:26-11-026

10/30 (金)
13:30～15:00

うおずみ歴史講座 ⑤
キリシタン大名

講師／播磨歴史研究会
鈴木俊章

戦国時代に秀吉は毛利攻めを行う際、信頼できる武将を集めたところ、播磨地域にキリシタン大名が集結しました。なぜ彼らが信仰をもったのか？謎のリーダーや関連を探ります。



講座ID:26-11-021

11/4 (水)
13:30～15:00

季節の健康講座 ②
「ヒートショック」予防

講師／明石市消防局
救急救命士



急激な温度差によって血圧が大きく変動することで心筋梗塞・脳梗塞を起こす**ヒートショック**についてその予防ポイント等を現役救急救命士がお伝えします。



講座ID:26-11-022

11/11 (水)
13:30～15:00

ライブ配信

歩き上手に聞く、今日からウォーキングが楽しくなるヒント

講師／ちう(毎日3万歩歩くおじさん)

疲れにくい歩き方や歩くことを楽しむコツをお伝えします。
明石の歩きやすいおすすめ道の道も紹介します。



講座ID:26-11-029

11/18 (水)
14:00～15:30

ライブ配信

世界とアジア

講師／神戸大学教授
太田 和宏



大きく変わる世界情勢の中で、アジア、そして日本は今後どこに向かうのでしょうか。政治外交、経済、文化は？世界の動向を俯瞰しながら、アジアと日本の現在・将来について一緒に考えてみましょう。

講座ID:26-11-027

11/27 (金)
10:00～11:30

【定員】20名

座って♪ 踊って
健康リズム体操

講師／ダンシングチーム「キララ」
代表 西尾 弘子



イスに座った状態で、まずは準備体操をして、体をほぐし、簡単な振り付けを数パターン練習して、音楽に合わせて皆でダンスを完成させます。

※動きやすい服装でお越しください

講座ID:26-11-023

12/9 (水)
13:30～15:00

【定員】20名

スマホ教室 ④ **初級者編**
「スマホ決済の使い方」

講師／ソフトバンク(株)



【主な内容】

- スマホ決済とは
- 使ってみよう

講座ID:26-11-024

12/16 (水)
14:00～15:30

ライブ配信

歌う！脳トレ！クリスマス

～クリスマスソングを歌いながら、笑顔で挑む脳トレ体操～

講師／アンチエイジングボイス代表 江本 あきこ
フィットネスインストラクター 嵩 亜希子



楽しさ満点の特別な90分

【持ち物】動きやすい服装
水分補給用飲料

講座ID:26-11-028

12/19 (土)
13:30～15:00

小さな音楽会
「Xmasコンサート」

講師／ムジカライゼ



講座ID:26-11-025

秋の一日入門教室

魚住コミセンで活動しているサークルが一日入門教室を行います。
興味のあるサークルに入門してみませんか？

パソコン 魚住パソコンクラブ

講師：島 守人

スマホに写真がいっぱい溜まってませんか？
パソコンへの移し方を
教えますよ！



◆10/1(木)・8(木)
14:00~16:00

◆定員：5名

◆持ち物：ノートパソコン、筆記具

陶芸 陶芸サークル

講師：永恵 陽子

オンリーワンの作品を作って
みませんか？

只今、会員募集中！

◆10/24(土)
13:30~17:00

◆定員：3名

◆粘土代：1000円



輪投げ 輪投げサークル

初心者大歓迎！
一緒に楽しみませんか？



◆10月の毎週水曜日
13:00~14:00

◆持ち物：上靴

古武道 武道研究会

講師：大野達洋
心と体を鍛えませんか？
基礎から丁寧に指導します。



◆10月の毎週水曜日
19:00~20:30

◆持ち物：運動できる服装

空手 空手道A・B

講師：大野達洋



礼儀・集中力・体力を身につけてませんか？

【空手道A】

◆10月
2(金)・9(金)・16(金)・23(金)

19:00~20:30

◆持ち物：運動できる服装

【空手道B】

◆10月
1(木)・8(木)・15(木)・22(木)

19:00~20:30

◆持ち物：運動できる服装

剣道 剣道サークル 「魚住清心館B」

講師：林憲彦

はじめての剣道、大歓迎！

◆10月10日(土)
17:00~18:00

◆定員：10名

◆持ち物：動きやすい服装・
タオル・水筒



合気道 魚住合気道サークル

講師：神田康弘

力まない、争わない。
「氣」で導く合気道を
体験しませんか？

◆10月
4(日)・18(日)・25(日)
9:30~12:00

◆定員：子供10名・大人10名

◆持ち物：運動できる服装



卓球 魚住コミセン卓球部

楽しく体を動かしませんか？
健康づくり、仲間づくり、運動
不足解消にピッタリです。

◆10月24日(土)
9:30~12:00

◆定員：1名

◆持ち物：ラケット、シューズ



太極拳 太極拳サークル

講師：池内広司

ファンソン！
(リラックスしましょう)

◆10月の毎週日曜日
9:30~12:00

◆定員：5~6名

◆持ち物：上靴・飲み物



バレーボール ママさんバレーSHIMIZU

楽しく一緒に
バレーをしましょう

◆10月の毎週木曜日
19:00~20:30

◆持ち物：運動ができる服装
体育館シューズ
飲み物



申し込み方法

9月8日(火) 午前9時から
電話で受け付けます。

定員になり次第、締め切
りとなります。

☎ 078-943-0303