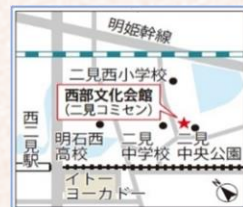


二見コミセン通信 2025年度秋号

二見コミセンでは講座を西部文化会館で開催しています。(月曜日・祝日休館)
住所:〒674-0094明石市二見町西二見597-2(右地図参照)
アクセス:山陽電車「西二見駅」から徒歩10分。「東二見駅」から徒歩17分。
最寄りTacoバス停「西部文化会館前」



↑二見コミセン
ホームページ



西部文化会館



第53回 バレーボール大会

5月11日(日)二見中学校体育館
において、第53回二見コミセン杯
バレーボール大会が開催され、熱
気に包まれました。

1位 二見西
2位 二見EPO
3位 西高OB



トライやるウィーク

6月3日から6日までの4日間、二見中学校から2名の生徒さんが、西部文化会館(二見コミセン)で、トライやるウィークの活動をされました。事務作業、清掃作業、サークルへの参加、あかねカレッジライトコースの準備等、様々な事に活躍してくれました。



環境美化活動



6月8日(日)、二見コミセンサークル会員はじめ170人で西部文化会館と中学校コミセン周囲の

屋外清掃を行いました。
燃えるゴミ250袋、土のう100袋、燃えないゴミ2袋は、皆さまの協力の成果です。
お疲れ様でした。



どなたでも
学べます！

市 民 講 座

10月～12月
開催予定の講座



申込方法

受付開始日の午前9時から
窓口または 電話、FAXで先着順
に受付

二見コミセン(西部文化会館)
TEL : 078-943-6741
FAX: 918-5975

※FAXでの申込方法:開催コミセン名、講座名、講座開催日、氏名、住所、連絡先(電話とFAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入して送信(開館時間外は無効とします。)。申し込みの様式も用意しておりますので、ご入用の方は申し出ください。

カイロプラクティック

「姿勢チェック」
「骨盤調整」体験

10/4(土) 10:00~16:00

講師:大西 初美

カイロプロテクター

肩・首こり、腰痛、猫背の方、気軽に体験してみてください。より良い体の環境作りをアドバイスします。

※定員10名。お1人約30分の個別講座です。
希望のお時間を申込みください。

受付開始:9月4日(木)

季節の健康づくり (ヒートショック)

10/28(火) 13:30~15:00

講師:明石市健康推進課

冬を迎えるにあたり、急激な温度差により引き起こされるヒートショックのメカニズムと予防について解説します。

受付開始:9月27日(土)

エコ粘土で干支作り

12/4(木) 10:00~11:30



講師:山下 加代子

定員:30名
材料費:700円

持ち物:はさみ
ハンカチ、木工用ボンド
持ち帰り袋

来年は午年。
干支の飾りで新年を迎えましょう！

受付開始:11月4日(火)

多肉植物寄せ植え教室

12/10(水) 10:00~12:00



講師:山本 真理子

定員:12名
材料費:500円

育てやすく愛らしい多肉植物に触れながら、癒しのひと時を過ごしませんか？

受付開始:11月11日(火)

フラワーアレンジメント ～お正月バージョン～

12/27(土) 13:30~15:00



講師:山本 恵子

定員:10名
材料費:3,000円
持ち物:花ばさみ
持ち帰り用袋

迎春用フラワーアレンジメントを飾って新年を迎えませんか？

受付開始:11月26日(水)



60歳からのおとなのまなび



あかねカレッジ
Akane College

ライトコース



ライトコース

10～12月 開催予定の講座

講座申込

9/16(火) 9時 開始
西部文化会館
078-943-6741

- オンライン可の講座は、事前連絡のこと。
- 学生IDと受講希望講座IDを準備の上お申し込みください。
- 定員になり次第、締切りとなります。

入学は12月21日まで随時募集中です。
ご希望の方は、コミセンまでお問い合わせください。

10/7(火)
13:30～15:00

明石の歴史いろいろ 原始・古代編
「明石原人」と直良信夫

講師：今井 豊

明石人骨の発掘と、直良信夫の波乱万丈な生涯を紹介し、「明石原人」を巡る様々な事柄を通じて、古代の明石に興味を持つきっかけに。

講座 ID 25-13-022

10/15(水)
13:30～15:00

ライブ又は
録画配信

オンライン可

明石の酒

講師：明石酒類醸造株式会社
代表取締役 米澤 仁雄



江戸時代から続き、情熱と確かな技を持った職人たちが行う「西灘」の酒造りは、今も明石が誇る宝物です。今回は、その酒蔵の一つ明石酒類醸造の米澤社長に「明石の酒」についてお話しいただきます。

講座 ID 25-13-023

10/30(木)
13:30～15:00



大正琴&竖琴
オートムコンサート

講師：一級師範
伊藤 由起子



小春日和の季節に、大正琴&竖琴演奏に合わせて、歌と手話、体操で楽しいひとときを！

講座 ID 25-13-024

11/5(水)
13:30～15:00 定員：15名

秋の草花を楽しむ
In 明石海浜公園（南二見）

講師：自然観察指導員 高野 哲司

集合：明石海浜プール入口の前

持ち物：虫眼鏡（お持ちの方）、飲み物、帽子
動きやすい服装、雨具（小雨の場合）
※雨天の場合は西部文化会館での座学になります。

講座 ID 25-13-025

11/12(水)
13:30～15:00

ライブ又は
録画配信

オンライン可

ITリテラシーを高めよう！
～安心・安全な使い方と工夫～

講師：めいまい・セキュア・コミュニティ
大石 学

スマホやインターネットを安心して使うために、注意したいポイントをお伝えします。さらに、最新の機能やサービスを知ること、日々の暮らしをより便利で豊かなものにしてみませんか？

講座 ID 25-13-026

11/13(木)
13:30～15:00

まち歩きマップ シリーズ④
～八木、東江井を楽しもう～

講師：ヘリテージ明石
吉川 悟

まち歩きマップシリーズ第4弾
八木から東江井島の街並み、歴史的景観、風土、産業、伝統文化などを紹介します。

※西部文化会館での座学です。

講座 ID 25-13-027

11/19(水)
13:30～15:00

ライブ又は
録画配信

オンライン可

まちづくりは
アイデア次第

講師：合同会社Roof
共同代表 佐伯 亮太



新しいアイデアや眠れる町の魅力を発見し、低いハードルからはじめるまちづくりを学べます。そうしてできたつながりは、実は自分の健康にも良い影響があるみたいです。

講座 ID 25-13-028

11/27(木)
13:30～15:00 定員：30名

元気に100歳をむかえよう
「百寿いきいき体操」

講師：介護福祉士 中谷 友祐

運動の大切さや、自宅で出来る運動を学び、習慣化することで、元気に100歳を目指しましょう。準備体操から筋トレ、集団体操によるコミュニケーションなどを楽しみましょう。

※動きやすい服装でお越しください。
水分補給用飲み物のご用意をお願いします。

講座 ID 25-13-029

ライブ又は
録画配信

12/17(水)
13:30～15:00

オンライン可

天文の不思議

講師：
明石市立天文科学館
館長 井上 毅



長くこの街を見てきた天文科学館の歴史から最新の宇宙論まで幅広くお話いただきます。きっと新たな発見があることでしょう。天文の不思議を通して持続可能な社会について考えてみましょう。

講座 ID 25-13-030

