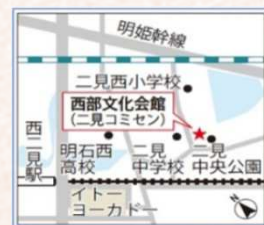


二見コミセン通信 2026年度秋号

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

どなたでも学べます！／

市 民 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

10月～12月開催予定の講座

いっしょに元気アップ体操(木曜日 13:30～14:30)

定員:各10名

一人じゃ無理でも、一緒ならできる。健康維持のために簡単な体操をしましょう。

講師:明石市高齢者総合支援室

持ち物:水分補給飲料、タオル



開催日	10/8(木)	10/22(木)	11/12(木)	11/26(木)	12/10(木)	12/24(木)
受付開始	9/11(金)	9/25(金)	10/14(水)	10/27(火)	11/10(火)	11/24(火)

ジャズを通して楽しむ 世界の歌と日本の歌

10/17(土) 13:30～15:00



ボーカル:Kiyoka
 ギター:日置ナオヤ

定員:60名

素敵な歌声とギターの音色で世界と日本の歌をお楽しみください。

受付開始:9月17日(木)

多肉植物寄せ植え教室 ～ハロウィンを飾ろう～

10/28(水) 10:00～11:30



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で、ハロウィン飾りをつくりましょう。

受付開始:9月30日(水)

季節(秋)の草花を楽しむ in 大中遺跡公園

11/13(金) 13:30～15:00

定員:15名

自然観察員:高野哲司

集合:13時土山駅南口階段下Bivi土山前
 (現地直行の方は13:30考古博物館前)

持ち物等:動きやすい服装、飲み物、帽子、
 雨具(小雨の場合)、虫眼鏡(お持ちの方)

*雨天の場合は西部文化会館での座学となります。
 (天気が悪い場合は10時に電話で確認下さい。)

コミセン職員2名同行

受付開始:10月13日(火)

エコ粘土で干支作り (羊)

12/9(水) 10:00～12:00



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

来年は羊年。

干支の飾りで新年を迎えましょう！

受付開始:11月14日(土)

オカリナ&ギターの クリスマスコンサート

12/15(火) 13:30～15:00

講師:小田眞一

小田正子

定員:60名

オカリナ&ギター演奏と
 軽妙な語りのコンサート
 をみなさんで楽しみま
 しょう。



受付開始:11月19日(木)

フラワーアレンジメント

12/27(日) 13:30～15:00

講師:山本恵子

定員:10名

材料費:3,000円



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27日(金)

いっしょに**元気アップ体操** (木曜日 13:30～14:30) 定員：各30名講師：明石市高齢者総合支援室
持ち物：水分補給飲料、タオル10/8 講座ID 26-13-025
10/22 講座ID 26-13-026
11/12 講座ID 26-13-02711/26 講座ID 26-13-028
12/10 講座ID 26-13-029
12/24 講座ID 26-13-030一人じゃ無理でも、一緒ならできる。
健康維持のために簡単な体操をしましょう。

講座申込

9/15(火) 9時 開始
西部文化会館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。

10/1(木)
13:30～15:00 定員：50名明石の歴史
(明石名勝古事談)講師：元高校教師 今井豊
明石藩最後の儒家の橋本海関と、その息子で二見に別荘を建て活動した日本画家橋本閑雪親子の確執と葛藤を交えながら、閑雪が書いた「明石名勝古事談」を紹介します。

講座 ID 26-13-031

10/7(水)
13:30～15:00 定員：50名まち歩きマップ⑧
～人丸を楽しもう～

講師：ヘリテージ明石 吉川悟

源平古戦場や子午線標識のある人丸界隈の歴史的景観、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 26-13-032

10/21(水)
14:00～15:30ライブ又は
録画配信オンライン可
定員：50名

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
ステージコーディネーターとして豊富な経験を持つ講師が、伝わる話し方や声の出し方、表情、姿勢、緊張を和らげるコツなどをお伝えします。日常生活ですぐ役立つ実践的なポイントを一緒に楽しく学びましょう。

講座 ID 26-13-033

10/29(木)
13:30～15:00

定員：60名

大正琴&竖琴
ジョイフルコンサート

講師：一級師範 伊藤由起子



大正琴&竖琴演奏に合わせて歌と手話体操で元気に楽しいひとときを過ごしましょう！

講座 ID 26-13-034

11/4(水)
13:30～15:00 定員：60名
「和音」オータムコンサートソプラノ 広瀬江利
ピアノ 広瀬一葉

2009年よりユニット「和音」を結成。童謡、唱歌からクラシックまで幅広く演奏。今回は箏の演奏とともに秋の歌を皆様とご一緒に楽しみたいと思います。

講座 ID 26-13-035

11/11(水)
13:30～15:00ライブ又は
録画配信オンライン可
定員：50名歩き上手に聞く、今日から
ウォーキングが楽しくなるヒント講師：毎日3万歩歩くおじさん ちう
毎日3万歩を歩き続ける「歩き上手」から、疲れにくい歩き方を実際にお伝えします。明石の歩きやすいおススメの道もご紹介。無理なく続けられるウォーキングのヒントが見つかる講座です。気軽にウォーキングを始めた方、健康のために歩き続けたい方におすすめです。

講座 ID 26-13-036

11/17(火)
13:30～15:00 定員：30名元気に100歳をむかえよう
「100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する運動を学び、習慣化することで元気に100歳を目指しましょう。休憩を含めた90分プログラムで、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多彩なカリキュラムを楽しみましょう。

講座 ID 26-13-037

11/18(水)
14:00～15:30ライブ又は
録画配信オンライン可
定員：50名

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、文化は今後どのように変化するのでしょうか。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 26-13-038

12/8(火)
13:30～15:00 定員：50名二つの世界大戦と戦後①
～ドイツの成長と第一次世界大戦～講師：兵庫大EC講師、歴史家、元社会科教員
高堀枝裕二

人間はなぜ戦争をし、特に20世紀には総勢一億人にも迫る犠牲の2つの世界大戦をしたのか？今後の平和のために原因と経過をたどる4回シリーズの講座の1回目です。(各回独立での参加可能)

講座 ID 26-13-039

12/16(水)
14:00～15:30ライブ又は
録画配信オンライン可
定員：50名

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～

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高亜希子

誰もが知る名曲を歌う楽しさと、音楽に合わせて身体を動かす脳トレ体操を融合。難しいことは抜きにして、頭と身体をフル稼働させながら、間違えても笑顔で挑む楽しさ満点の特別な90分をお届けします。

講座 ID 26-13-040



警報発表時について

明石市に[大雨][暴風]の
レベル3警報が発表された場合
講座は休講になります。午前の講座：7時～講座開始時刻
午後の講座：11時～講座開始時刻
コミセンから申込者へ連絡は
いたしません。