

二見コミセン通信 2026年度夏号

二見コミセンでの講座は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。

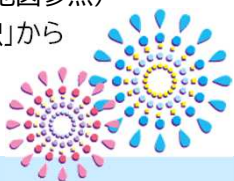
最寄りバス停:Tacoバス「西部文化会館前」



↑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

7月～9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又はFAX:918-5975

アンデス音楽の世界

7/9(木)
13:30～15:00



演奏者:勝野 勉&橋本 仁
南米アンデス音楽の世界へようこそ！
アンデスの地理や歴史のお話と、ケーナ、
サンポーニャ、ギターの織り成すアンデス
音楽を楽しみましょう。

定員: 60名

受付開始: 6月10日(水)

親子陶芸教室



7/22(水)
10:00～12:00



講師:ととろ会
場所:二見コミセン1階クラフト室
材料費: 300円
持ち物:汚れても良い服装、エプロン、
タオル、飲み物
定員:親子10組(小学生以上)

受付開始: 6月25日(木)

夏休みこども将棋教室

8/9(日)
10:00～12:00



講師:二見将棋会

将棋のルールがわかる小学生を対象
に、将棋の基本をはじめ、レベルごとに、
攻め方、守り方、詰め将棋及び対局
等の指導を行います。
(保護者同伴可)

定員: 16名

受付開始: 7月7日(火)

イギリスってどんな国 (～地理・観光編～)

9/5(土)
13:30～15:00



講師:全国通訳案内士
長谷川 宏

定員: 50名

受付開始: 8月4日(火)

イギリスってどんな国 (～日常生活・食文化～)

9/12(土)
13:30～15:00



講師:全国通訳案内士
長谷川 宏

定員: 50名

受付開始: 8月4日(火)

一度は行ってみたいと思う国、イギリス。紳士の国、紅茶で有名な国、パブがあちこちにある国、よく知っているようで、知らないイギリス。そんなイギリスを2回に分けて紹介します。内容は独立しているので、どちらか一方でも受講できます。ちょっと得した気分になりますよ！

小さな音楽会(季節の歌)

9/10(木)
13:30～15:00



講師:ムジカライゼ

みんなで楽しみながら鑑賞し、一緒に
歌を歌いましょう。

定員: 60名

受付開始: 8月12日(水)

いっしょにしよう 元気アップ体操

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。

持物:水分補給用飲料水、タオル

講師:明石市高齢者総合支援室

定員:各10名

8月20日: 受付開始 7月21日(火)

8月27日: 受付開始 7月28日(火)

9月24日: 受付開始 8月25日(火)

開催日は、いずれも(木) 13:30～14:30です。

8/20は、「痛みとうまく付き合う方法」の座学となります。

ライトコースでも募集しています。

※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。)

講座申込

6/16(火) 9時開始
西部文化会館 943-6741

- 講座はまとめて申込可。
- 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。

7～9月 開催予定の講座

7/1(水)

13:30～15:00

明石の歴史
(船上城から明石城へ)

講師:元高校教師 今井豊

高山右近が来たときの明石には船上城があった。それが廃城となり現在の明石城が築かれるのはなぜか。豊臣氏滅亡後、一国一城令発令後の築城と、なぜ天守閣台まで作りながら天守閣は築かれなかったのかの謎に迫る。

定員:50名

講座 ID 26-13-012



7/8(水)

13:30～15:00

ライブ又は
録画配信

オンライン可

姿勢改善から始める基礎健康講座
～不調の原因は「姿勢」にあった～

講師:姿勢調整師 中田哲生

「健康」と聞くと、運動や食事を思い浮かべがちですが、日常の「姿勢」も体の状態に大きく関わっています。姿勢の崩れは肩こりや腰痛などの原因になります。自宅で行う姿勢改善やセルフケアをご紹介します。

定員:50名

講座 ID 26-13-013

7/23(木)

13:30～15:00

いつまでも若々しい声で！
～声と呼吸の健康トレーニング～

講師:健康ボイストレーナー

・フリーアナウンサー 新見典子

のどやお口、呼吸と声のトレーニングで若々しい声を取り戻し、誤嚥予防にもつながりましょう。

定員:50名

講座 ID 26-13-014



7/29(水)

13:30～15:00

まち歩きマップ(城下)⑦
～明石御城下を楽しもう～

講師:吉川悟

明石城御城下の歴史的景観、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。

定員:50名

講座 ID 26-13-015

8/5(水)

13:30～15:00

明石の歴史
(明石の怪談)

講師:今井豊

明石市内・旧明石郡内の怪談や昔話を紹介しながら、怪異現象について考えるだけでなく、地域の伝承を通じ、郷土への理解を深める。

定員:50名

講座 ID 26-13-016



8/22(土)

13:30～15:00

宇宙を使ったビジネスのおはなし

講師:明石工業高等専門学校

電気情報工学科 梶村好宏教授

近年、宇宙産業と呼ばれる市場が拡大しています。どんな方法や内容がビジネスとして行われているかを紹介します。

定員:50名

講座 ID 26-13-017



9/9(水)

13:30～15:00

ライブ又は
録画配信

オンライン可

思い出を守る被災地支援
～「写真洗浄」を学ぼう！～

講師:あらいぐま明石 中南晶一

被災された方の大切な思い出を守る活動「写真洗浄」を知っていますか？全国各地で活動中の災害ボランティアです。知っておくと万が一の時にも役立ちます。

定員:50名

講座 ID 26-13-018



9/15(火)

13:30～15:00

あなたの心と身体の健康づくり
～フレイルチェックとコグニサイズ～

講師:保健師 西澤美加

いつまでも自分で身の回りのことができるよう、フレイルチェックで身体の状態を確認し、コグニサイズ(頭と体の運動)で、脳と身体健康維持を図りましょう。

定員:50名

講座 ID 26-13-019



9/29(火)

13:30～15:00

高齢者によくある感染症と予防

講師:保健師 西澤美加

高齢者が罹りやすい感染症とその予防について学び、健康維持につなげましょう。

定員:50名

講座 ID 26-13-020



いっしょにしよう 元気アップ体操



8月20日、8月27日、9月24日

* いずれも(木) 13:30～14:30です。

* 8/20は、「痛みとうまく付き合う方法」の座学となります。

講座 ID

8/20: 26-13-021

8/27: 26-13-022

9/24: 26-13-023

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。

持物:水分補給用飲料水、タオル

講師:明石市高齢者総合支援室

定員:各30名

市民講座でも募集しています。

警報発表時について

明石市に『大雨』『洪水』『暴風』のいずれかの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時から講座開始時間までの間

午後の講座: 11時から講座開始時間までの間

コメンから申込者へ連絡はいたしません。