

何か面白いことがあるような予感

(KINUGAWA Waku Waku!)

衣川コミセン通信

〒673-0025 明石市田町2-1-18 TEL : 078-922-4700

開館時間:(火～土) 9:00～21:00 (日) 9:00～17:00

休館日:月曜日・祝日(日曜日と重なった場合は開館)

衣川コミセン
ホームページ



市内コミセン
情報紙



2026年度



市民講座 明石市民ならどなたでも学べます！(9月～12月 開催予定)

申込方法: 受付開始日の午前9時から電話又はFAXで受付。(TEL: 078-922-4700 FAX: 078-918-5965) 定員になり次第、締め切り。FAX申し込みは開催コミセン名、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)を記入して送信してください。**(ご本人のみ)** **(開館時間中以外は無効とします)** ★配慮が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申し込みください。FAX申し込み用紙もありますのでコミセンにお問い合わせください。

落語で学ぶ日本神話

日時: 9月11日(金) 13:30～14:30

講師は大学と大学院で古代史を専攻した**真打の落語家**です。普通に読むと難解な日本神話『古事記』を落語調におもしろおかしく話され、笑って学べます。

講師/ 桂 竹千代 (落語家)

- 参加料: 無料 ●定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★8月4日より受付中です。



ぐっすり眠れる睡眠セミナー

日時: 10月10日(土) 13:30～15:00

睡眠は、食事や運動と並ぶ健康の3要素です。睡眠の質を改善して、心も体も今よりもっと元気になりましょう。

講師/ 西澤 美加

(保健師・健康経営エキスパートアドバイザー)

- 参加料: 無料 ●定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 9月9日(水) 9:00～



懐かしいポップスでディスコフィットネス!

日時: 10月24日(土) 13:30～15:00

懐かしいポップスに合わせたディスコフィットネスで健康増進とストレス発散をしましょう! ダンス経験は必要ありません。子どもからシニアまで、初心者でも楽しめます!

講師/ 臼井ブリットマリー (サークルMARIE'S代表)

- 参加料: 無料 ●定員: 20名
- 持ち物: 上靴、80cm程度のタオル、動きやすい服装、水分、筆記用具
- ★受付開始日: 9月16日(水) 9:00～



何でもかんでもハラスメント? ～気を付けるべき5つのこと～

日時: 11月7日(土) 13:30～15:00

職場のほか、地域活動やボランティア活動においても、ハラスメントは防止すべき重要な問題ですが、気軽なコミュニケーションが取れないのもさびしい。コミュニケーションにおいて、ハラスメントにならないために気を付けたい5つのポイントをお伝えします。

講師/ 下村 千恵 (NPO法人ファザーリング・ジャパン関西理事)

- 参加料: 無料 ●定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 10月6日(火) 9:00～



生演奏でたどる 津軽三味線の世界 ～高橋竹山の歩みとともに～

日時: 12月5日(土) 13:30～15:00

津軽三味線の歴史や魅力を、盲目の演奏家・高橋竹山の歩みとともに、生演奏を交えながらわかりやすくご紹介します。

講師/ 高橋愛栄 (竹山流津軽三味線師範)

- 参加料: 無料 ●定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 11月4日(水) 9:00～



外国人に伝える“やさしい日本語”講座 (災害編) ～あなたなら災害時に外国人にどう対応しますか?～

日時: 12月12日(土) 10:00～12:00

わかりやすい日本語での声かけを学び、災害時を想定して実際に外国人に伝える練習もしてみましょう!

講師/ 福井 武司 (日本語講師)
協力/ (公財)明石文化国際創生財団

- 参加料: 無料 ●定員: 20名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 11月11日(水) 9:00～





まなびが見つかる「ライトコース」

明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられます。

(資料代 1,000円が必要)

受講には、入学手続きとオリエンテーションの受講が必要です。

詳しくは、お近くの中学校コミセンにお問い合わせください。

(10月～12月 衣川コミセンでの開催予定講座)

入学申込締切 12月20日(日)

◆ 配信形式 定員:各40名			
	日時	内 容	講師
1	10/21 (水) 14:00～ 15:30	人前で話すポイントを 知ろう	ステージ コーディネーター 望月 康恵
2	11/11 (水) 13:30～ 15:00	歩き上手に聞く、今日 からウォーキングが楽 くなるヒント	毎日3万歩歩く おじさん ちう
3	11/18 (水) 14:00～ 15:30	世界とアジア	神戸大学教授 太田 和宏
4	12/16 (水) 14:00～ 15:30	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 嵩 亜希子

◆ 対面形式 定員:1は25名、6は10名 その他は各40名			
	日時	内 容	講師
1	10/14 (水) 13:30～ 15:00	筋肉若返り体操 ～家でできるトレー ニング法教えます！～	明石フィットネス クラブ代表 神田 実代子
2	10/28 (水) 13:30～ 15:00	認知症と難聴の関係	まつい耳鼻咽喉科 院長 松居 秀敏
3	11/6 (金) 13:30～ 15:00	織田信長の生涯	歴史家 高堀 枝裕二
4	11/27 (金) 13:30～ 15:00	豊臣秀吉・秀長の 生涯	
5	12/4 (金) 13:30～ 15:00	住まいの終活講座 ～老後の住まい、何 から考えればいい？～	宅地建物取引士 上間 達也
6	12/9 (水) 13:30～ 15:30	やさしい水彩画入門 ～色紙に干支を 描こう～	日本画家 浅笠 水貴

●持ち物等:筆記用具、学生ファイル、上履き

配信4は、ほかに動きやすい服装、水分補給用飲料

対面1は、ほかにヨガマット又はバスタオル、上靴、汗拭きタオル、動きやすい服装、水分補給用飲料

対面6は、ほかに材料費300円(道具はこちらで用意)

申込方法:9月15日(火) 午前9時から電話受付。
(TEL:078-922-4700)定員になり次第、締切。

!!!!速報!!!!

衣川コミセンまつり

11月1日(日)開催決定!

衣川コミセンで活動するサークル
が団結して計画中!

衣川コミセン 位置図

