

野々池コミセン・つーしん

〒673-0008 明石市沢野1-3-1 (野々池中学校内)
TEL: 078-929-0355 (月曜日・祝日休館)
FAX: 078-929-0808



どなたでも学べる！みんなのまなび

10月から12月の講座

市民講座

参加のお申し込みは 受付開始日時以降に 野々池コミセンまで電話で。電話が困難な方は来所、ファックスでも可。

谷山比呂子先生のお菓子教室

応募多数の場合は
抽選となります。
ご了承ください

10/28
(火)

- 日 時: 10月28日(火)9:30~12:30
- メニュー: イタリアのクッキー
- 材料費: 1,000円
- 定員: 8名 **初級クラス**

★受付期間: 9月26日(金) 9:00~10月2日(木) 17:00

- どちらも持ち物は
エプロン、マスク、筆記用具、布巾2枚、
スリッパ、三角巾、使い捨て手袋、
お持帰り容器15cm正方高さ10cm

11/25
(火)

- 日 時: 11月25日(火)9:30~12:30
- メニュー: クリスマスケーキ
- 材料費: 1,300円
- 定員: 8名

★受付期間: 10月25日(土) 9:00~10月31日(金) 17:00

11/29
(土)

フリーズドフラワー クリスマスアレンジ

あなただけのクリスマスアレンジをフリーズドフラワーで

- 日 時: 11月29日(土)10:00~12:00
- 材料費: 1,500円
- 定 員: 10名程度
- 持ち物: 筆記用具、スリッパ

講師: 深山 真希 先生

★受付開始日: 11月1日(土) 9:00



12/9
(火)

ケーナが奏でる

アンデスの世界



身もころもアンデスに染まる

講師: 勝野 勉先生(ケーナ・サンポーニャ奏者)

- 日 時: 12月9日(火)13:30~15:00
- 参加費: 無料 ●定 員: 50名
- 持ち物: 筆記用具、スリッパ



★受付開始: 11月7日(金) 9:00

続けましょう！ 野々池コミセンで オンライン 元気アップ体操教室

身体を動かす機会が減っていませんか？運動不足解消や健康維持のために一緒に身体を動かしましょう♥

体操⇒10月9日、11月13日、27日、12月11日、25日 いずれも(木)13:30~14:30

※ライトコースでも募集

●定 員: 5名

★受付開始日: 9月19日(金) 9:00



市民講座のようすを 少し

ハズキ見



元気アップ体操

フレイル予防にお口の体操も大事！
舌の運動、おロプクプク



お菓子教室 4/22
初級クラス
今日はマドレーヌを作ったよ

ヤミー
yummy



6/26はお料理
昆布ジュレ冷製パスタを
作りました
おいしかったなあ

ベビーマッサージ
5/31
ふれあい遊び
6/28
パパも参加にぎやかにまったりと



あかねカレッジ ライトコース

次の学びに
出会うための
「ふり返し交流会
@野々池コミセン」
を2月に開催します。

(あかねカレッジライトコース入学の方のみ)
受付開始

9/16(火) 9:00~

※お電話の混雑が予想されます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。



海のゴミを再利用
マイクロプラスチックなど
を使ってみんなで工作編

10/11(土)10:00~11:30

講師: WATARIUMI



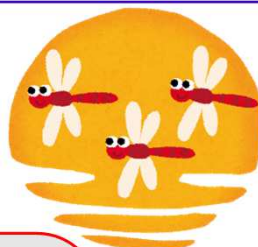
明石の歴史いろいろ 近代編

『明石名勝古事談』を
書いた橋本海関・関雪親子

10/22(水)13:30~15:00

講師: いぶき会代表、元高校教師
今井 豊

会場のみ



元気アップ体操教室

10/9

11/13、11/27

12/11、12/25

いずれも(木) 13:30~14:30

講師: 明石市高齢者総合支援室

※市民講座でも募集



心と体が元気になる体操

10/21

11/18

12/16

いずれも(火)14:00~15:00

講師: 健康運動指導士
青山 美貴

わたしの食事

バランスチェック
~今日の夕食何食べる?~

10/29(水)13:30~15:00

講師: 管理栄養・給食管理アドバイザー
岩永 望

野々池の草木を楽しむ
秋

11/26(水)10:00~11:30

講師: 高野 哲司



会場・オンライン



明石の酒

10/15(水)13:30~15:00

講師: 明石酒類醸造株式会社 代表取締役
米澤 仁雄

ITリテラシーを高めよう!
~安心・安全な使い方と工夫~

11/12(水)13:30~15:00

講師: めいまい・セキュア・コミュニティ
大石 学



まちづくりはアイデア次第

11/19(水)13:30~15:00

講師: 合同会社Roof 共同代表
佐伯 亮太



天文の不思議

12/17(水)13:30~15:00

講師: 明石天文科学館 館長
井上 毅



※体験希望の方はコミセンまでお問い合わせ下さい。

- ☆人形劇ゆめっこ
- ☆川柳楽しみタイ
- ☆Sparkleキッズ英会話
- ☆茶道
- ☆コーラス
- ☆尺八
- ☆囲碁

- ☆文科系
★体育系

- ★明石がーるズ (バレーボール Jr.)
- ★NBBC(バスケットボール)
- ★野々池バスケットボール
- ★空手
- ★空手道「平成館」
- ★西明石剣友会
- ★レディース卓球
- ★バドミントン
- ★合気道
- ★明石柔道會
- ★THE SKILL(バスケットボール)

コミセンからのお願い

- ①体調不良の場合はご来場をお控えください
- ②スリッパの持参
- ③基本的な感染防止にご協力ください
- ④お車でのご来場はお控えください

