

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

FAX: 078-929-0808

休館日: 月曜日・祝日・年末年始 (12/28~1/4)

2026 秋号

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

10/27
(火)

●日 時: 10月27日(火)9:30~12:30

●メニュー: ショコラのシフォンケーキ(お持ち帰り無し)

●材料費: 無料

●定員: 8名

★受付期間: 9月24日(木) 9:00~9月30日(水) 17:00

●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、
11/17のみ: 持帰り容器10cm正方高さ10cm

11/17
(火)

●日 時: 11月17日(火)9:30~12:30

●メニュー: クリスマスケーキ

●材料費: 1,400円

●定員: 8名

★受付期間: 10月16日(金) 9:00~10月22日(木) 17:00

11/21
(土)

フリーズドフラワー クリスマスリース

あなただけのクリスマスリースをフリーズドフラワーで

●日 時: 11月21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: 10月23日(金) 9:00



12/22
(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22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20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8日、11月12日、26日、12月10日、24日 いずれも(木)13:30~14:30

※ライトコースでも募集 ●定 員: 5名ほど

★受付開始日: 9月18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

みんな笑顔
心と体が元気になる
体操



お菓子教室 4/28

今日は杏の焼き菓子を作ったよ

ヤミー
yummy



5/26は
苺のヴェリーヌを！
おいしかったなあ

ベビーマッサージ

5/30

スキンケア入門

6/27

パパも参加にぎやかにまったりと

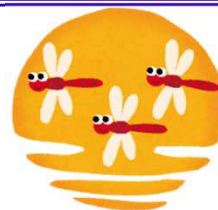


次の学びに
出会うための
「ふり返し交流会
@野々池コミセン」
を2月に開催します。

(あかねカレッジライトコース入学の方のみ)
受付開始

9/15(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。



会場のみ

元気アップ体操教室



10/8

11/12、11/26

12/10、12/24

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



10/14

11/11

12/9

いずれも(水)10:00～11:00

講師：健康運動指導士
青山 美貴

俳句を始めてみようかな講座

① 10/28(水)13:30～15:00

② 11/25(水)13:30～15:30

③ 12/2(水)13:30～15:00

①③は野々池コミセンで座学

②は明石公園で校外学習

講師：いぶき会代表、元高校教師
今井 豊



ライフストーリーレビュー ～なつかしの歌・思い出に 光を当ててみませんか～

① 10/31(土)10:00～11:30

② 11/7(土)10:00～11:30

講師：公認心理師 小川玉樹
オカリナ・フルート演奏
マローネ

サクソ演奏とトーク フルートの音色もお楽しみに

11/5(木)13:30～15:00

講師：平山 賢次(シャローム)
長谷ゆかり(フルート奏者)



野々池の草木を楽しむ 秋

11/27(金)10:00～11:30

講師：高野 哲司



会場・オンライン

人前で話すポイントを知ろう！

10/21(水)14:00～15:30

講師：ステージコーディネーター
望月 康恵

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

11/11(水)13:30～15:00

講師：毎日3万歩歩くおじさん
ちう

世界とアジア
11/18(水)14:00～15:30

講師：神戸大学教授
太田 和宏

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～
12/16(水)14:00～15:30

講師：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



詳細は別のご案内となります。

なかまとまなぶ 「サークル紹介」 

※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

☆ 井 碁

☆文科系

★体育系

★明石ガールズ (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

★合氣道

★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



野々池コミヤンHP



コミセン情報紙アーカイブはこちら