

大久保コミセン 通信

〒674-0067 明石市大久保町大久保町244-3(大久保中学校の東隣)

TEL:078-936-0879(月曜日・祝日休館)

※コミセン通信は、検索するか、こちらを読み込むと、
HPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



2026年度秋期



コミセン発表・体験会

日時:2026年11月15日(日)10時~14時

場所:大久保中学校体育館

♡ コミセンってどんな所なのかな？

色んな文化・スポーツ活動ができて、なんだかオモシロそう。

そうだ！今日は、コミセンに行ってみよう♡

演技（文化サークル）	演技（スポーツサークル）	展示等
歌謡サークル、明石吟詠サークル、大久保パソコンサークルⅠ・Ⅱ	太極拳サークル、太極拳サークルⅡ、ヨガサークル、空手道3、卓球同好会、フレンドリー卓球	井戸端会（輪投げ）、木彫サークル、大久保パソコンサークルⅠ・Ⅱ、RC明石友の会（絵画、写真、色紙等）、あかし楽しむくらぶCS（ACEボール）

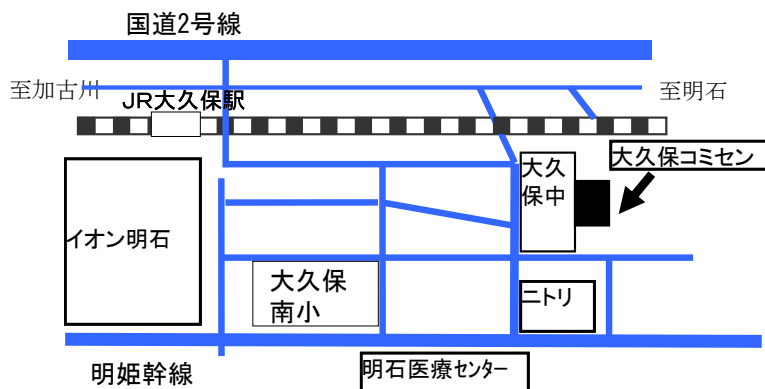
※上記は昨年度の内容です。上記以外にも、ストレッチ、社交ダンス、体操、輪投げ、クイズ、編み物、囲碁、ハンドボール、剣道、バレーボール、バスケットボールを行っている15のサークルがあります。

～受講にあたってのお願い～

①マスク着用は個人の判断でお願いします

②公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください

コミセンへのアクセス





～10月～12月開催予定の講座～

受講のお申し込みは、各受付開始日から大久保コミセンまで(TEL:078-936-0879)
(FAX:078-936-0947)

FAXの場合は、開館時間中に、講座名、開催日、氏名、連絡先(電話・FAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入・送信して下さい。開館時間中以外は無効です。FAXの様式はコミセンに設置しています。

【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
午前7時から講座開始時間までに発表された場合、
講座は中止になります。

10/31(土)

はじめてのフィットネスフラ～簡単・安全・楽しい有酸素運動～

講師／N a t s u k o (JWI Fitness Hulaインストラクター)

- 日 時：10月31(土)10:00～11:30
- 内 容：ハワイの音楽に合わせて、フラのステップを踏みながら全身を動かすフィットネスフラ。無理のない動きで、初心者や運動が苦手な方も楽しく健康づくりができます。

- 参加費：無料
- 定 員：20名
- 持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル、水分、上靴、筆記用具

★受付開始日：9月29日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)



11/28(土)

彩り文字®で干支とクリスマスカードを作ろう！

講師／碧雲（彩り文字®上級講師）

- 日 時：11月28日(土)10:00～12:00
- 内 容：様々な色で文字を書き、文字の印象を表現する「彩り文字®」で、干支とクリスマスカードを作ってみませんか。

- 参加費：1,000円(材料費)
- 定 員：10名(小学生は保護者同伴)
- 持ち物：筆記用具

★受付開始日：10月27日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)



12/11(金)

多肉植物の寄せ植え教室

講師／山本 真理子

- 日 時：12月11日(金)10:00～12:00
- 内 容：プクっとかわいい多肉植物の寄せ植えを作って、お家に飾りませんか。お気軽にご参加下さい。

- 参加費：500円(材料費)
- 定 員：10名
- 持ち物：筆記用具

★受付開始日：11月11日(水)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)



👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース



受付開始日：9月15日（火）9時～大久保コミセン

（TEL：078-936-0879）へ電話または来館 ※先着順

※ご注意

講座の受講にあたっては、オリエンテーションの受講、資料代1千円の支払が必要です。学生ファイルを持参して下さい。マスク着用は個人の判断でお願いします。

- ・定員は36名です。
- ・「ライブ配信」は、コミセン会議室のスクリーンでライブ映像を視聴し講師との質疑応答ができる形態になります。「録画配信」は、コミセン会議室のスクリーンで録画映像を視聴する形態になります。

【警報発表時について】明石市に「大雨」「暴風」のレベル3警報が以下の時間帯で発表された場合、講座は中止になります。

午前の講座：7:00～講座開始時間

午後の講座：11:00～講座開始時間

ライブ又は録画配信

人前で話すポイントを知ろう

10/21（水）14:00～15:30

講師：望月 康恵
（ステージコーディネーター）

講座ID 26-07-025

ライブ又は録画配信

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：ちう（毎日3万歩歩くおじさん）

講座ID 26-07-026

ライブ又は録画配信

世界とアジア

11/18（水）14:00～15:30

講師：太田 和宏
（神戸大学教授）

講座ID 26-07-028

ライブ又は録画配信

歌う！脳トレ！

12/16（水）14:00～15:30

講師：江本あきこ（アンチエイジングボイス代表）
嵩垂希子（フィットネスインストラクター）

講座ID 26-07-030

10/6（火）

織田信長の生涯

講師/高堀 枝裕二（古典と歴史に親しむ会）

●日 時：10月6日（火）10:00～11:30

●内 容：これまで様々な方が信長を描いてきましたが、高堀的な視点で解説してみたいと思います。特に、「本能寺の変」では異説となるものも併せてご紹介します。

●参加費：無料

●定 員：40名

●持ち物：学生ファイル、筆記用具



講座ID 26-07-023

あかねカレッジライトコース



10/16(金)

世界のお話～モンゴルの魅力発見～

講師/まんまるあかし、レンツエンホルロ・オユンゲレル

- 日 時: 10月16日(金) 10:00～11:30
- 内 容: モンゴルは大草原や遊牧民のイメージですが、あまり日本の方に知られていない魅力もあります。ぜひ、モンゴルを知って下さい。
- 参加費: 無料
- 定 員: 40名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-024



11/17(火)

豊臣秀吉・秀長の生涯

講師/高堀枝裕二（古典と歴史に親しむ会）

- 日 時: 11月17日(火) 10:00～11:30
- 内 容: 今年のNHK大河ドラマ「豊臣兄弟」で俄然注目を浴びる秀吉と秀長。これまであまり描かれることがなかった弟の秀長の生涯や彼が果たした役割をご紹介します。
- 参加費: 無料
- 定 員: 40名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-027



11/24(火)

バルト三国を訪ねて～リトアニア、ラトビア、エストニア訪問記～

講師/垣見玄悟（垣見アドバイザリー事務所代表）

- 日 時: 11月24日(火) 10:00～11:30
- 内 容: バルト海に面した南北に連なる三つの国、中世時代以降、特にロシアから侵略され支配され続けた歴史があります。三国を旅して感じた事柄についてお話しします。
- 参加費: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-029



12/18(金)

世界のお話～台湾の魅力発見～

講師/まんまるあかし、邱 啓仁

- 日 時: 12月18日(金) 10:00～11:30
- 内 容: 東アジアの太平洋上に位置し、日本とは人的交流・安全保障・経済など緊密な関係を築いている台湾の魅力をご紹介します。
- 参加費: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 26-07-031

