



～からだを動かしてみませんか～

日々の健康づくりについて一緒に考えてみませんか。

市内の中学校コミセンでは、さまざまな健康講座を開催しています。気になる講座があれば、ぜひお気軽に参加してください。



3/3(火)
3/6(金)
3/10(火)

やさしいピラティス

講師 林 えみ

江井島中コミセン

☎ & Fax

947-0073

姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を改善・強化して健康な生活を送りましょう。



- 時間 : 10:00～11:15
- 参加費 : 無料
- 定員 : 10名
- 2/1(日) 朝9時より受付開始

3/4
(水)

ヨガ入門講座

講師 杉本 様子

大久保中コミセン

☎ 936-0879

FAX 936-0947

心地よい季節に、心地よい運動を！ヨガで、心も体もリフレッシュしましょう！



- 時間 : 13:00～14:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 10名
- 2/4(水) 朝9時より受付開始
- コミセンは学校施設外です。

3/14
(土)

座って踊って健康ダンス

講師 西尾 弘子

錦城中コミセン

☎ 918-1612

FAX 918-5961

ダンスが初めての方も大丈夫！軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かします。子どもから高齢者まで幅広い世代の人が楽しめる内容です。



- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 15名
- 2/10(火) 朝9時より受付開始

3/14
(土)

楽しくコミュニケーションをとりながら健康になろう

講師 望月 康恵

朝霧中コミセン

☎ 913-0633

FAX 913-0643

地元在住の先生による総合的なコミュニケーション方法を学ぶ講座です。受けて楽しく、講師の方との心地よいコミュニケーションを楽しめます。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名
- 2/15(日) 朝9時より受付開始

～障害がある方など、電話でのお申し込みがご不便な方へ～

市民講座は、ファックスでお申込できます。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（開館時間中以外は無効とします）。配慮（手話通訳、要約筆記等）が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申込みください。FAXの申込みフォームが必要な方は裏面のQRから明石市のホームページを確認してください。

3月の市民講座

ご覧の情報は、明石市のホームページでも確認が出来ます。👉



中学校 コミセン	開催日	時間	講座名	講師	内容	定員	受付 開始	連絡先
錦城	3/28 (土)	10:00～ 12:30	季節のクッキング 春のお献立～お花見弁当など～ (材料費：1000円必要)	岡田万里子	料理や食に興味を持って、 また季節の流れも感じながら、 作った料理を楽しく会食しましょう！	12	2/17	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	3/ 7 (土)	10:30～ 12:00	やってみよう！南京玉すだれ ～鑑賞と体験～	チェリー ボンボン	南京玉すだれを鑑賞しながら 実際に体験もし、伝統芸能を楽しみましょう。	15	2/10	☎ 913-0633 Fax913-0643
	3/18 (水)	10:00～ 11:30	ストレッチヨガ 呼吸を感じながら ヨガをしましょう！	池上 一葉	ヨガの特徴に、関節の可動域を広げる効果がある ストレッチ要素をプラス。	13	2/20	☎ 913-0633 Fax913-0643
衣川	3/ 7 (土)	13:30～ 15:00	子供も大人も一緒に楽しもう！ リコーダーの魅力再発見	リコーダー アンサンブル ビバーチェ	色々な種類のリコーダー を見て、聴いて、体験して 楽しみましょう！	40	2/ 6	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	3/24 (火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生のお菓子教室 (材料費：1300円必要)	谷山比呂子	オレンジの焼菓子と一緒に 作りませんか。応募多数時は 抽選あり。	8	2/20 ～ 2/26	☎ 929-0355 Fax929-0808
	3/12,26 (木)	13:30～ 14:30	オンライン 元気アップ体操教室	明石市 高齢者 総合支援室	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。	5	受付中	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	3/ 7 (土)	10:00～ 11:30	春の旅路 メロディーは風に乗り ～歌とマリンバと ピアノのコンサート～	あんさんぶる dosso	出会いや旅立ちの季節に、 音楽を通じて春の訪れを 一緒に感じてみませんか。	30	2/ 8	☎ 923-1439 Fax918-5967
	3/28 (土)	10:00～ 11:30	春休み特別企画 飛ぶ実験工作講座 ～身近なもので飛ぶものを つくってみよう！～	タック 先生	子どもも大人も、様々な 飛ぶものの「しくみ」や 「かたち」を学びませんか。 (材料費500円必要)	30	2/28	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保北	3/ 8 (日)	9:30～ 10:30	驚くほどゆるーい読書会	大地 靖晃	子どもに読み聞かせた絵 本、子どもの頃に読んだ 思い出の絵本など、心が ほっこりする絵本がテーマ。	8	2/ 7	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	3/29 (日)	13:30～ 14:15	クラリネットとピアノで贈る 音楽の花束	吉本 沙矢 山中 歩夢	クラリネットとピアノが 織りなす華やかなアンサ ンブルをお届けします。	60	2/28	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井島	3/13 (金)	10:00～ 11:30	寅さんから見る豊かな人生	津田なおみ	シリーズから見る寅さん の人生を通して、「豊かな 人生」について考えて みましょう。	50	2/ 8	☎ & Fax 947-0073
魚住	3/ 6 (金)	10:00～ 11:30	赤ちゃんと楽しく③ ～センサーロボット作り～ (材料費：100円必要) (0～2歳児対象)	廣戸 佳子	パパママは心癒すクラフ トの時間を、その間お子 様はヨーロッパの木のお もちゃ・手作りおもちゃ で遊びましょう。	6組	2/ 7	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住東	3/ 7 (土)	10:00～ 11:30	浮世絵に見る江戸の情景	木村 朱晶	大河ドラマでも話題の 「浮世絵」の魅力を紹介。 気軽に美人画や名所絵な ど楽しみませんか。	30	2/ 6	☎ 947-0199 Fax947-0229
	3/14 (土)	13:30～ 15:00	映画制作の舞台裏2025	川東 敏幸	制作現場での裏話や、現 在制作中の映画「西灘、 時のしずく」についてお 話します。	30	2/13	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見	3/ 4 (水)	13:30～ 15:00	スマートフォン体験講座 ～動画とカメラを活用しよう～	ソフト バンク	YouTubeとGoogleレンズを 中心に動画・カメラ・QR コード・音声アシストに ついて学びます。	20	2/ 4	☎ 943-6741 Fax918-5975

コミセンは火曜～土曜日は9:00～21:00、日曜日は9:00～17:00開館。月曜日・祝日は休館。コミセンには駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

※受付開始日の午前9時から先着順に窓口、電話、FAX受付(開館時間中のみ)。

※基本的に受講は無料です。ただし、講座によっては別途材料費等がかかる場合があります。

※衣川/大久保中学校コミセンは、学校施設内にはありません。

講座やコミセンの詳細については、お申込みのときに確認をお願いします。

発行：明石市 市民生活局 市民協働推進室 コミュニティ・生涯学習課