

まなびのたよい



～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 祥子

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々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みます。

- 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、また季節の流れを感じながら、作った料理を楽しむ会食しましょう！	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～	チエリー ポンポン	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 doso	出会いや旅立ちの季節に、音楽を通じて春の訪れと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れってみよう！～	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 ～センサーリーボトル作り～ (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めませんか。	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、時のしづく」についてお話しします。	30	2/13	☎ 947-0199 Fax947-0229
一見	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