



## ～楽しく学んで元気アップ！5月の市民講座～

健康づくりや趣味、生活に役立つ知識など、多彩なテーマの講座を揃えています。お近くの中学校コミセンで、新しいことにチャレンジして、毎日をもっと楽しくしましょう！



5/16  
(土)

### 絵手紙教室

～ハタでいい ハタがいい～

講師 岸本 まゆみ

高丘中コミセン  
(高丘中央集会所)

電話 : 935-5325  
FAX : 918-5969



下書きなしの一発勝負で、筆と墨を使って、自分らしさがあふれている心のこもった絵手紙を一緒にかきませんか。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 300円 (材料費)
- 定員 : 10名
- 4/16(木) 朝9時より受付開始

5/23  
(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 Natsuko

衣川中コミセン

電話 : 922-4700  
FAX : 918-5965



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で楽しく健康づくりをしましょう。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名
- 4/22(水) 朝9時より受付開始
- コミセンは学校施設外です。

5/23  
(土)

### リコーダーの音楽会

講師 リコーダーアンサンブルリコピー森岡 真須子

大久保北中コミセン

電話 : 935-3588  
FAX : 935-3592



4種類のリコーダーのやさしい音色をお楽しみください。そして、懐かしい歌を一緒に歌いましょう。小中学校の皆さんの参加も大歓迎。

- 時間 : 10:00～11:30
- 材料費 : 無料
- 定員 : 50名
- 4/18(土) 朝9時より受付開始

5/31  
(日)

### 救急指導

「心肺蘇生法と応急処置を体験しよう」

講師 あかし消防署 中崎分署

錦城中コミセン

電話 : 918-1612  
FAX : 918-5961



救急処置に関する知識・心得などを学びます。心肺蘇生や応急処置に必要な手法などを具体的に体験しましょう。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 40名  
(小学生は保護者同伴)
- 4/28(火) 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週間前までにお申し込みください。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。

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。

※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。

# 5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	5/30(土)	10:00～ 11:30	明石の酒蔵 茨木酒造代表・ 杜氏が語る 「魅力あふれる明石のお酒」	茨木酒造代表 茨木 幹人	日本酒のこと、酒蔵の仕 事、杜氏さんの酒造りに かける思いを学びます。	28	4/21	☎ 918-1612 Fax918-5961
大蔵	5/ 9(土)	10:00～ 11:30	明石ゆかりの 草木を楽しむ(春)	高野 哲司	大蔵中学校の構内を散策。 植物学者牧野富太郎氏ゆ かりの草木を紹介しませ ん。	20	4/ 9	☎ 912-3620 Fax912-3633
	5/16(土)	10:00～ 11:30	県の花 のじぎく	岩澤 泰宏	牧野富太郎が発見したの じぎくが「兵庫県の花」 に選ばれた経緯を説明。	40	4/16	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	5/30(土)	13:30～ 15:00	明石公園の草花を楽しむ (初夏編)	高野 哲司	明石公園を散策しながら、 初夏の草花の色や風情を 楽しみましょう。	15	4/28	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	5/26(火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	苺のヴェリーヌと一緒に 作りませんか。 (材料費：1400円必要)	8	4/24 ～ 5/1	☎ 929-0355 Fax929-0808
	5/30(土)	10:00～ 12:00	心と体を育む ベビーマッサージ (～1歳ごろまで)	岡村 香	パピーマッサージの効果を知 つて、ほっと安心、楽しく 子育てをしましょう。	5 組	4/24	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	5/16(土)	9:30～ 11:00	草木めぐりで皐月を感じる In明石公園	高野 哲司	さわやかな5月に明石公 園を散策して草木を観察。 先生の短歌もお楽しみに。	15	4/11	☎ 923-1439 Fax918-5967
	5/23(土)	10:00～ 11:30	からだにやさしい フィットネスダンス	臼井 ブリットマリー	ダンスと有酸素運動を組 み合わせた体にやさしい フィットネスダンス。	20	4/25	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	5/ 8(金)	10:00～ 12:00	意外にできるこんなこと ～スマホ使いこなし講座～	auショップ 大久保店	電話とメールしか使って いない方必見。スマホで できる色んなことを学び ます。	30	4/ 8	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保北	①5/ 9(土) ②5/16(土)	13:30～ 15:00	大久保病院健康講座 ①②	大久保病院	地域の皆さんの健康増進 を目標に毎年春に開催。	各 48	4/11	☎ 935-3588 Fax935-3592
	①5/28(木) ②6/ 4(木) ③6/11(木)	13:30～ 15:00	ヨガ入門教室 ①②③ (3回連続して来られる方対象)	池上 一葉	深い呼吸をしながら全身 を使ったポーズをとるヨ ガで健康な毎日を。	20	4/25	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	5/21(木)	10:00～ 12:00	介護準備講座 ～知っておくと安心!心の保険～	森 直子 影山めぐみ	認知症、介護の予防や準 備、施設の種類など経験 豊富な講師が説明します。	15	4/21	☎ 935-5325 Fax918-5969
	5/23(土)	10:00～ 11:30	ぶらり歩こう会 ～岩蛇池の草花～	高野 哲司	高丘にある岩蛇池周辺を 歩いて、ルーペ片手に春 の草花を楽しみましょう。	20	4/23	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井島	①5/16(土) ②5/23(土)	10:00～ 11:30	社会情勢について考えてみ よう(1日のみの参加も可) (ディスカッション形式)	加藤 秀司	情報を取捨選択し、正しい 判断力・行動力を身に つけるための講座です。	各 10	4/19	☎ & Fax 947-0073
魚住	①5/23(土) ②5/30(土)	10:00～ 11:30	光輝くローズウィンドウ -初めて作る紙のスタンドグラス- ①初心者コース ②経験者コース	秋田 直美	薄紙を重ね合わせて作る 光の色彩を楽しむアート。 単独でも連続でも受講可。 (材料費：各800円必要)	各 15	4/25	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住東	5/ 9(土)	10:00～ 11:30	懐かしいポップスで フィットネスダンス!	臼井 ブリットマリー	子どもからシニアまで誰 でも楽しめるフィットネ スダンスで健康増進!	20	4/10	☎ 947-0199 Fax947-0229
	5/30(土)	10:00～ 11:30	多肉植物を楽しもう!	山本真理子	プクプク可愛い多肉植物 の寄せ植えを作りませ んか?(材料費500円必要)	10	4/24	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見	5/22(金)	13:30～ 15:00	季節(春)の草花を楽しむ	高野 哲司	御厨神社境内を散策して 春の草花を楽しみましょ う!	30	4/21	☎ 943-6741 Fax918-5975
	5/29(金)	13:30～ 15:00	誰でも簡単!スマホでもでき るちょっといい写真の撮り方	森 邦和	写真の撮り方のポイント を説明。人とは違う写真 の撮り方を学びませんか。	15	4/28	☎ 943-6741 Fax918-5975

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)。  
持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。