

まなびのたより



～コミセンで開かれる、あなたのまなびの扉～

地域に根ざした学びの場、コミセンでは、あなたの興味関心を刺激する多様な市民講座を開催しています。年齢や経験に関わらず、明石市民であればどなたでも、基本的に無料で参加できるのが魅力です。

(但し、別途材料費がかかる講座もあり)

よろしければ、あなたも一度コミセンに足を運んでみませんか。



市民講座 「ズンバ・レッスン&ストレッチ体操」より

5/15
(木)

いきいき・安全 「高齢者福祉サービスのいろいろ」

講師 高齢者総合支援センター

二見中コミセン

電話 : 943-6741

FAX : 918-5975



高齢者の方に援護が必要となった時、介護保険以外のいろいろな福祉施策や生き生きと活動していくための事業等をご紹介します。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 4/10(木) 朝9時より受付開始

5/17
(土)

「やさしい日本語」講座

講師 福井 武司

錦城中コミセン

電話 : 918-1612

FAX : 918-5961



普通の日本語よりもやさしくてわかりやすい、相手にやさしい日本語を体験してみませんか。小さな子どもや高齢の方と話すときにも、とても役に立ちます。

- 時間 : 10:00～12:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名 (18歳以上)
- 4/15(火) 朝9時より受付開始

5/24
(土)

親子de楽しむ うどん打ち教室

講師 へるす이트

江井島中コミセン

電話 & : 947-0073

FAX



親子で手打ちうどん作りに挑戦してみませんか？冷やしうどんに温玉などをトッピングしておいしくいただきます！

- 時間 : 9:45～12:45
- 材料費 : 1人500円
- 定員 : 15名
- 4/20(日) 朝9時より受付開始

5/24
(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

電話 : 913-0633

FAX : 913-0643



元気いっぱい明るい先生が、歌や演奏、お話、頭と体の体操や、健康にいいことを講義します。みんなとコミュニケーションをとりながら楽しみましょう。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名
- 4/10(木) 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。

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。



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
朝霧	5/28(水)	10:00～ 12:00	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【実践編】	森 邦和	いい写真の撮り方の基本 を既に受講された方にお 勧めで、実際に写真を 撮ってみる講座です。	10	4/10	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	5/10(土)	10:00～ 11:30	明石ゆかりの 草木を楽しむ(春) ～大蔵中植物のルーツ～	高野 哲司	大蔵中学校の構内を散策。 明石ゆかりの草木、植物 学者牧野富太郎氏ゆかり の草木を紹介します。	20	4/10	☎ 912-3620 Fax912-3633
	5/24(土)	10:00～ 11:30	若菜と宇治十帖	高堀枝裕二	宇治十帖は、単なる後日 譚ではなかった。源氏物 語のいきついた文学の極 致を体験してください。	40	4/24	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	5/24(土)	13:30～ 15:00	初めてのズンバ！ ～楽しく踊って健康増進～	臼井 ブリットマリー	幅広い世代の方に、初心 者でも楽しめるダンス フィットネスを紹介。	20	4/26	☎ 922-4700 Fax918-5965
	5/31(土)	13:30～ 15:00	初夏の草花を楽しむ in 明石公園	高野 哲司	明石公園をゆっくりと散 策しながら、初夏の草花 の色や風情を楽しみま しょう。	15	4/30	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	5/27(火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	抹茶と大納言のムースを 一緒に作りませんか。 (材料費：1300円必要)	8	4/25 ～ 5/1	☎ 929-0355 Fax929-0808
	5/31(土)	10:00～ 11:30	ベビーマッサージで つながろう (2か月から1歳ごろまで)	岡村 香	ベビーマッサージの効果 と、五感で感じるコミュ ニケーションを体験しま しょう。	5組	4/25	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	5/10(土)	10:00～ 11:30	トロンボーンとフルートで聴く 懐かしの名曲コンサート	山本ありさ 坂本 祐樹 西海 佳苗	身近な楽曲の上質な演奏 をお届け。音楽の素晴ら しさを体感して、一緒に 楽しく歌いましょう！	30	4/12	☎ 923-1439 Fax918-5967
	5/24(土)	10:00～ 11:00	理学療法士によるヨガ体験 初めてでも大丈夫！ 心も身体も一緒にリフレッシュ	瀧川 桃香	身体の仕組みを学びな がら、正しいヨガを体 験しましょう！	10	4/26	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	5/ 9(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	①5/10(土) ②5/17(土)	14:00～ 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 20	4/19	☎ 935-3588 Fax935-3592
	①5/22(木) ②5/29(木) ③6/ 5(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	継続することで様々な効 果が身体に現れるヨガ。 初めてでも大丈夫です。	20	4/26	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	5/24(土)	10:00～ 11:30	ぶらり歩こう会 ～中笠池の草花～	高野 哲司	中笠池周辺を歩いて観察 します。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
	5/28(水)	13:30～ 15:00	アンデス音楽の世界	勝野 勉	南米アンデスの世界へよ うこそ。生演奏を楽しん でアンデスの世界に癒さ れてみませんか。	60	4/26	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井島	①5/10(土) ②5/17(土)	10:00～ 11:30	3つの健康 バージョン2 ①からだところの健康 ②こころとお金の健康	加藤 秀司	豊かな人生の実現をめざ して、事実に基づいた正 しい情報を知り、3つの健 康を手に入れましょう。	各 50	4/12	☎ & Fax 947-0073
魚住	①5/17(土) ②5/24(土)	10:00～ 11:30	光輝くローズウィンドウ -初めて作る紙のステンドグラス- 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	①5/17(土) ②5/24(土)	13:30～ 15:00	「写真の撮り方」連続講座 ①基礎編 ②応用編	大元 賢二	プロカメラマンから直接 指導を受けて、一生涯楽 しめて、人生を豊かにし てくれる趣味を作れます。	30	4/11	☎ 947-0199 Fax947-0229

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。