



～一年の締めくくりに 学んでみませんか？～

明石市では、“まなびの種”を少しずつ蒔いて、育てています。日々の暮らしを豊かにするための“ヒント”をコミセンに集う皆さんと一緒に見つけませんか。



12/2 (土) 家庭を彩る寄せ植えづくり

講師 国田 富雄

朝霧中コミセン

☎913-0633

自分好みに家庭を彩る植物の寄せ植えを手作りして、生活に潤いを持たせましょう。



- 時間 : 13:30～15:30
- 参加費 : 2500円 (材料費)
- 定員 : 20名
- 10/17(火) 朝9時より受付開始

12/6 1/24 (水) インテリアカラーコーディネート 連続講座【基礎編】【応用編】

講師 沼田 典子

大久保中コミセン

☎936-0879

基礎編は、「色相環」と「トーン」、応用編は、リビングルームを題材に、具体的に理想の配色を学びましょう。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 600円 (材料費2回分)
- 定員 : 15名
(2回とも参加できる人)
- 11/9(木) 朝9時より受付開始

12/7 (木) エコ粘土で干支づくり

講師 山下 加代子

二見中コミセン

☎943-6741

龍の干支飾りを手作りして、新しい年を迎えませんか。



- 時間 : 10:00～12:00
- 参加費 : 800円 (材料費)
- 定員 : 30名
- 11/7(火) 朝9時より受付開始

12/13 (水) 松下シェフの クリスマス料理教室

講師 : 松下 平 (フランス料理シェフ)

江井島中コミセン

☎947-0073

プロに学ぶ料理♪
クリスマスの食卓を美味しく彩りませんか？



- 時間 : 10:00～13:00
- 参加費 : 材料費実費
- 定員 : 15名
- 11/11(土) 朝9時より受付開始

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。



12月の市民講座

受付開始日の午前9時から先着順に電話受付。
持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。

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
錦城	12/14(木) 1/11(木)	13:30～15:00	俳句 超初心者入門講座	今井 豊	【2回連続講座】俳句の魅力や特徴を知り、どうすれば俳句と関われ日常生活が豊かになるかを学ぶ講座です。	28	11/14(火) ☎918-1612
	12/21(木)	13:30～15:30	バードウォッチング 明石公園 (雨天の場合は、座学)	中村 聡美	さまざまな野鳥が飛来する明石公園で、野鳥たちの様子を間近で観察し、自然の豊かさを感じてみませんか。	20	11/21(火) ☎918-1612
朝霧	12/ 6(水)	10:00～11:30	ベーシックヨガを 楽しもう	池上 一葉	ヨガ初心者から経験者まで幅広い方を対象に、基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。	12	11/ 1(水) ☎913-0633
	12/ 7(木)	14:00～15:30	ストレッチヨガを 楽しもう	池上 一葉	ヨガの特徴に、関節の可動域を広げるなどの効果があるストレッチの要素を加えたヨガでリラックスしましょう。	12	11/ 1(水) ☎913-0633
	12/23(土)	10:00～11:30	書初めをしよう！ (対象：小学生以上)	並河 姚光	どんな題の字の手本も講師は見事に仕上げます。帰るころには満足する書初めが完成します。毛筆初心者でも大丈夫。	15	11/15(水) ☎913-0633
大蔵	12/ 7(木)	10:00～11:30	特殊詐欺の現状と 対策方法	明石警察署 生活安全 第一課	特殊詐欺は年々巧妙化しており、被害も増え続けています。特殊詐欺の現状と防犯ポイントをお話しして頂きます。	60	11/ 7(火) ☎912-3620
	12/ 9(土)	10:00～11:30	こころの健康 「事実」と「偽り」	加藤 秀司	根拠を明らかにした事実を知ることによって思考の指針をつかみ、豊かな暮らしを継続していく学びと知恵を得る講座です。「ロシアとウクライナ」「地球温暖化」「日本の財政」などテーマに沿ってわかりやすく説明します。	60	11/ 9(木) ☎912-3620
衣川	12/23(土)	10:00～11:30	冬を過ごしやすくする 薬膳、つぼ講座	井上 優子	東洋医学の基本と冬の養生、冷えや腰痛を防ぐつぼや食べ物のお話と、簡単なストレッチをお伝えします。	40	11/21(火) ☎922-4700
野々池	12/12(火)	13:30～15:00	ケーナが奏でる アンデスの世界 ～身もこころもアンデスに染まる～	勝野 勉	ケーナ・サンポーニャとギターの織り成すアンデスの音楽に心を癒されてください。	40	11/10(金) ☎929-0355
望海	12/ 2(土)	10:00～11:30	バルーンアートで 楽しもう♪ (材料費：300円必要)	吉川 義樹	創る楽しみと作ったもので楽しむ…風船をひねって組み合わせさせて、何ができるかな。	20	10/28(土) ☎923-1439
高丘	12/ 9(土)	9:30～12:30	年末年始の おもてなし料理 (材料費：1000円必要)	へるすイート	へるすイートさんと一緒に年末・年始のおもてなし料理を作ってみましょう。お肉を使ってひと工夫しますよ。	16	11/ 7(火) ☎935-5325
魚住	12/ 1(金)	10:00～12:30	楽しく♪お菓子づくり ～おいしいお菓子づくりに チャレンジしてみませんか～ (材料費：1000円必要)	硯 智美	焼きたてサクサクのパイ生地にかスタードクリームをたっぷり詰めた【カスタードコロネ】を作ります。	12	11/10(金) ☎943-0303
	12/22(金)	13:30～15:00	座って♪踊って♪ スマイル体操	西尾 弘子	年齢、性別など問いません。音楽を聴きながら体を動かしてみませんか！日ごろ凝っている体の疲れがほぐれますよ。	20	12/ 2(土) ☎943-0303
魚住東	12/ 2(土)	10:00～11:30	芭蕉の歩いた「奥の細道」ギター担いで唄い歩き旅、650キロ	藤本 明生	今年7月芭蕉の歩いた「奥の細道」650kmを、ギターを担いで唄い歩き旅した楽しい話をお聞きます。	30	11/ 2(木) ☎947-0199
	12/16(土)	10:00～11:30	上方落語の魅力再発見	桂 阿か枝	一年を締めくくる人気の講座。地元明石出身の桂阿か枝さんが、上方落語の魅力をたっぷりと教えてくれます！	30	11/ 2(木) ☎947-0199