

何か面白いことがありそうな予感

(KINUGAWA Waku Waku!)

衣川コミセン通信

〒673-0025 明石市田町2-1-18 TEL: 078-922-4700

開館時間:(火~土) 9:00~21:00 (日) 9:00~17:00

休館日:月曜日・祝日(日曜日と重なった場合は開館)



2024年度



秋号

市民講座

明石市民ならどなたでも学べます!(10月~12月 開催予定)

申込方法: 受付開始日の午前9時から電話又はFAXで受付。(TEL: 078-922-4700 FAX: 078-918-5965) 定員になり次第、締め切り。FAX申し込みは開催コミセン名、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)。FAX申し込み用紙もありますのでコミセンにお問い合わせください。

元気にやせたい! 糖尿病の話

日時: 10月1日(火) 13:30~15:00

①健診で血糖値上昇个どうしたらいいの? ②食べ方の工夫 ③糖尿病治療薬についてお話しします。

講師 / ふくやま病院 [譜久山慶子(糖尿病専門医) / 坂部勝弘(糖尿病療養指導士・管理栄養士) / 永田正男(糖尿病指導医)]

- 参加料: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 9月4日(水) 9:00~



言葉の壁なく、世界中で楽しめるバレエ

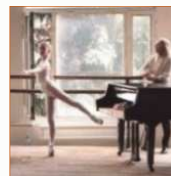
~その魅力を歴史とともに~

日時: 10月19日(土) 13:30~15:00

“動く彫刻”とも言われるバレエは言葉がないからこそ、世界中どこの上演でも同じように楽しむことができます。その魅力を歴史とともに、映像を交えて分かりやすくお話しします。

講師 / 菘(すずな) あつこ (舞踊ジャーナリスト)

- 参加料: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 9月20日(金) 9:00~



描かれた紫式部の世界

~源氏物語絵巻・紫式部日記絵巻~

日時: 11月16日(土) 13:30~15:00

『源氏物語』や『紫式部日記』を題材にした絵巻の世界を読み解きます。紫式部の文学がどんなふうに絵画として表現されたのかをご紹介します。

講師 / 木村 朱晶 (美術史学会会員)

- 参加料: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 10月18日(金) 9:00~



晩秋の草花を楽しむ

in明石公園

日時: 11月30日(土) 13:30~15:00

明石公園をゆっくりと散策しながら、晩秋の草花の色や風情を楽しみましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

講師 / 高野 哲司 (NACS-J自然観察指導員)

- 参加料: 無料
- 定員: 15名
- 持ち物: 帽子、飲み物、雨具、筆記用具、虫めがね(あれば)、動きやすい服装、防寒対策をお願いします。
- 集合: 明石公園正門(中部幾次郎銅像前) (雨天時は衣川コミセンで別メニューを実施します。)



★受付開始日: 10月30日(水) 9:00~

こころの声の聴き方を学ぼう

~誰もがみんな、大切な人のゲートキーパー~

日時: 12月6日(金) 10:00~11:30

悩みは誰かに話すだけで少し楽になります。悩んでいる人の様子に気づき、声をかけ、話を聴いて相談窓口につながる方法を学ぶ講座です。

講師 / 竹内 志津香 (NPO法人ゲートキーパー支援センター理事長)

- 参加料: 無料
- 定員: 40名
- 持ち物: 筆記用具、上履き
- ★受付開始日: 11月8日(金) 9:00~



あなたの“学び”を応援します!

中学校区のコミセンでは、市民対象にいろいろな講座を開催し、皆さんの生涯学習のきっかけづくりをしています。大きく分けて次の2種類。

- ①年齢に関係なく受講できる「市民講座」
- ②60歳以上の方対象の「あかねカレッジ ライトコース」

いろいろな年代が楽しめて、ためになる講座。ぜひお気軽にお申し込みください!



まなびが見つかる「ライトコース」

明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられます。

(資料代 1,000円が必要)

受講には、入学手続きとオリエンテーションの受講が必要です。
詳しくは、お近くの中学校コミセンにお問い合わせください。



(10月～12月 衣川コミセンでの開催予定講座)

入学申込締切 12月22日(日)

◆ 配信形式 定員 各40名			
	月日	内容	講師
1	10/16 (水)	持続可能な社会づくりと高齢者	神戸大学教授 松岡 広路
2	11/13 (水)	最近貯筋してますか！？ ～健康寿命を延ばす トレーニング基礎編～	フィットネスインストラクター 嵩 亜希子
3	11/20 (水)	あなたは騙されない？ かしこい消費者になろう ～SNSトラブルの実際～	文部科学省 消費者教育 アドバイザー 荒木 武文
4	12/18 (水)	共生社会をめざして ～関わり方について 考えてみませんか～	明石市 人権推進課

◆ 対面形式 定員 3 は25名、それ以外 は各40名			
	月日	内容	講師
1	10/4 (金)	「源氏物語」と明石	いぶき俳句会代表・元高校教員 今井 豊
2	10/11 (金)	快適な格安旅行術	旅程管理主任者 (総合) 鈴木 俊章
3	10/23 (水)	音楽ケア体操 ～心と身体をほぐしましょう！～	明石フィットネス クラブ代表 神田 実代子
4	11/1 (金)	あなたにもある「無意識の 思い込み」を考えてみよう ～アンコンシャス・ バイアスって何？～	NPO法人ファザ リング・ジャパン 関西(FJK) 理事 藤原 弥季
5	12/4 (水)	怒りよさようなら ～アドラー心理学に学ぶ アンガーマネジメント～	日本アドラー 心理学正会員 川原 啓治

●時間：13:30～15:00

ただし、配信2と対面4は14:00～15:30

●持ち物等：

配信2は汗拭きタオル、上靴、動きやすい服装
(スカート不可)、水分、筆記用具、学生ファイル

対面3はヨガマット又はバスタオル、上靴、汗拭きタオル、
動きやすい服装(スカート不可)、水分、筆記用具、
学生ファイル

その他は筆記用具、学生ファイル、上履き

申込方法：9月17日(火) 午前9時から電話受付。
(TEL：078-922-4700)定員になり次第、締切。



!!!! 速報!!!!

衣川コミセンまつり

10月27日(日)開催決定!

衣川コミセンで活動するサークル
が団結して計画中!

衣川コミセン 位置図

