

野々池コミセン・つーしん

〒673-0008 明石市沢野1-3-1 (野々池中学校内)
TEL: 078-929-0355 (月曜日・祝日休館)
FAX: 078-929-0808



どなたでも学べる！ みんなのまなび

7月～9月開催予定の講座

市 民 講 座

7/23
(火)

谷山比呂子先生の お料理教室

- 日 時: 7月23日(火) 9:30～12:30
- メニュー: おもてなし トマト料理(フランス)
- 材料費: 700円 ●定 員: 8名
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋
お持帰り容器1個15cm正方高さ10cm

★受付開始日: 6月21日(金) 9:00～

申し込みは 受付開始日時以降に 野々池
コミセンまで。
電話が困難な方は、来所またはファックスで、
講座名、開催日、氏名、連絡先を記入し、お申
し込みください。(原則ご本人分のみ)

専用FAX用紙は、
野々池コミセンホームページで。



野々池コミセンHP

7/25
(木)

元気アップ体操特別講座

認知症予防

- 日 時: 7月25日(木) 13:30～14:30
- 参加料: 無料
- 定 員: 10名
- 持ち物: 上履き、筆記用具

※ライトコースでも募集

★受付開始日: 6月27日(木) 9:00～



8/3
(土)

親子お菓子教室

講師: 谷山 比呂子 先生

- 日 時: 8月3日(土) 9:30～12:00
- メニュー: かりかりクッキー(コーンフレーク入り)
- 材料費: 無料
- 定員: 4組(8名)
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋、お持帰り容器

★受付開始日: 7月5日(金) 9:00～



8/24
(土)

親子工作教室

手で動く 楽しいダンシング
フラワーを作ってみよう

講師: 西村 稔 先生(笑夢工房)

- 日 時: 8月24日(土) 10:00～11:30
- 材料費: 無料
- 定 員: 10組(20名) 小学校低学年と保護者
- 持ち物: 筆記用具、スリッパ

★受付開始日: 7月19日(金) 9:00～

9/24
(火)

谷山比呂子先生の お菓子教室

- 日 時: 9月24日(火) 9:30～12:30
- メニュー: カスタードと栗の焼き菓子
- 材料費: 1,300円 ●定 員: 8名
- 持ち物: エプロン、マスク、筆記用具、スリッパ、三角巾、使い捨て手袋
お持帰り容器1個15cm正方ほど

★受付開始日: 8月23日(金) 9:00～



野々池コミセンで オンライン 元気アップ体操教室を

身体を動かす機会が減っていませんか？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

- 椅子に座って ①7月11日(木)、②8月8日(木)、③8月22日(木)、④9月12日(木)、
椅子を支えに ⑤9月26日(木) いずれも13:30～14:30 体操と脳トレ

※ライトコースでも募集 ●定 員: 5名 ★受付開始日: 6月20日(木) 9:00～

👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！



あかねカレッジ ライトコース

2024年度あかねカレッジライトコースがスタート！

野々池コミセンでは、60名の入学申込みがありました(4/18現在)。3月、4月にオリエンテーションを開催。4月16日から講座の受講申し込みも始まり、沢山のお申込みが入っています。

5月末には第2期(7~9月)の講座一覧ができあがります。コミセンにてお渡しできますので、楽しみにお待ちください。
(野々池コミセンで受講できる予定講座は次のページ)



《お知らせ》

あかねカレッジライトコースへのご入学受付は、今後も12月末まで随時行っています。

あかねカレッジ

ライトコース

って、なーに？

明石市にお住いの60歳以上の方であれば、どなたでも入学できる学びの場。

市内13か所の中学校コミセンで開講する対象講座から好きな講座を選べます。(講座ごとの定員があります)

対象講座は300以上



オンライン講座もあります。

年度途中からでも入学OK!

入学申込

お近くの中学コミセンへ願書と学習資料代1,000円(年額)を提出。
(願書はコミセンにあります。)



オリエンテーションを受講(必須)
各コミセンで開催されます。



ご希望の講座を申込



受講

野々池コミセンでの オリエンテーション

随時行いますので、
ご相談ください。

オリエンテーションは
他コミセンでの受講も可能です。
お尋ねください。

あかねカレッジ ライトコース

(あかねカレッジライトコース入学の方のみ)

受付開始

6/15(土) 9:00～

※お電話の混雑が予想されます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

アートで認知症予防！ アートがもたらす 予防効果を知る

7/10(水)13:30～15:00

講師:大人の対話アート講師Kiki

会場・オンライン

野々池コミセンで 元気アップ体操教室

7/11
8/ 8 8/22
9/12 9/26
いずれも木曜日
13:30～14:30

※市民講座でも募集

会場のみ

地域の神社を巡って 防災力を高めよう

7/17(水)13:30～15:00

講師:兵庫県立大学
准教授 高田 知紀

会場・オンライン

ひょうごの詩人① 三木露風とその時代

7/24(水)13:30～15:00

講師:福田 知子

会場のみ

元気アップ体操特別講座 「認知症予防」

7/25(木)13:30～14:30

講師:明石市地域共生社会室

※市民講座でも募集

会場のみ

ひょうごの詩人② 深尾須磨子とその時代

8/21(水)13:30～15:00

講師:福田 知子

会場のみ

心と体を動かして フレイル予防

9/18(水)13:30～15:00

講師:明石市地域共生社会室

会場・オンライン

暮らしの中に潜む デザインの裏側を知ろう (科目別コースを体験する編)

9/11(水)13:30～15:00

講師:原 裕己

会場・オンライン

ひょうごの詩人③ 竹中郁とその時代

9/25(水)13:30～15:00

講師:福田 知子

会場のみ



野々池の学びの掲示板

なかまとまなぶ「サークル紹介」✎ ※体験希望の方はコミセンまでお問い合わせ下さい。

- ☆人形劇ゆめっこ
- ☆川柳楽しみタイ
- ☆Sparkleキッズ英会話
- ☆茶道
- ☆コーラス
- ☆尺八
- ☆囲碁
- ☆文科系
- ★体育系
- ★明石ガールズ (バレーボール Jr.)
- ★NBBC (バスケットボール)
- ★野々池バスケットボール
- ★空手
- ★空手道「平成館」
- ★西明石剣友会
- ★太極拳
- ★レディース卓球
- ★バドミントン
- ★合気道
- ★明石柔道會

コミセンからのお願い

- ①体調不良の場合はご来場をお控えください
- ②スリッパの持参
- ③基本的な感染防止にご協力ください
- ④お車でのご来場はお控えください



野々池コミセンHP



コミセン情報紙アーカイブはこちら