



## ～「市民講座」に参加してみませんか？～

市内13カ所にある中学校コミュニティ・センター（コミセン）では、市民の皆さんに、「様々な学びに触れる」、「次の学びに出会う」機会として、「市民講座」を開催しています。各コミセンでは、それぞれの特色を生かした学びを準備し、皆さんのお越しをお待ちしています。

気になる講座があれば、まずは気軽にコミセンにお電話ください。



市民講座 「親子陶芸教室」より

5/17  
(金)

### 暮らしの中の身近な天文学 ～カレンダーの不思議～

講師 明石市立天文学館

二見中コミセン  
(西部文化会館)

電話 : 943-6741  
FAX : 918-5975



どうして1週間は「月火水木金土日」？不思議がいっぱい詰まっているカレンダーを解き明かしましょう。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 4/17(水) 朝9時より受付開始

### 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～

講師 秋田 直美

5/18(土)  
初心者コース  
5/25(土)  
経験者コース

魚住中コミセン

電話 : 943-0303  
FAX : 918-5973



薄紙を重ね合わせて作る光の色彩を楽しむアートです。みんなで作り飾って楽しい時間を過ごしましょう。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 各800円(材料費)
- 定員 : 各15名
- 4/27(土) 朝9時より受付開始

### やさしいピラティス

講師 林 えみ

ピラティスは骨の柔軟性を高めます。内側の筋肉を優先的に使って、疲れにくい身体を手に入れましょう♪



江井島中コミセン

電話 & : 947-0073  
FAX

- 5月14日(火)
- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 10名
- 4/14(日) 朝9時より受付開始

魚住東中コミセン

電話 : 947-0199  
FAX : 947-0229

- 5月18日(土)
- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 10名
- 4/12(金) 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コード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。お申込みのときに確認をお願いします。



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	5/9,16, 23(木)	14:00～ 15:30	春のヨガ入門教室 (3回連続して来られる方対象)	池上 一葉	肩こり・腰痛、イライラの軽減など、奥深いヨガの入門コースです。	20	4/9	☎ 918-1612 Fax918-5961
	5/18(土)	10:00～ 11:30	太極拳入門講座	田下とよ子	ゆったりと体を動かすことにより、基礎体力を高めます。	15	4/16	☎ 918-1612 Fax918-5961
	5/30(木)	13:30～ 15:00	初夏の明石公園の 草花を楽しむ	高野 哲司	明石公園をゆっくりと歩き、初夏の草花を楽しみましょう。	20	4/30	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	5/18(土)	10:00～ 11:30	こどもの発達障害 理解とかかわりのヒント	木股真理子	学童期から思春期の発達特性を学び、どう関わればよいか一緒に考えましょう。	25	4/16	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	5/16(木)	10:00～ 11:30	源氏物語	高堀枝裕二	人気の「宇治十帖」の魅力をすべて語ります。登場人物や背景など微細に解説。	40	4/17	☎ 912-3620 Fax912-3633
	5/25(土)	10:00～ 11:30	梅雨の養生 薬膳・つぼ講座	井上 優子	梅雨時に何となく調子が悪い、消化不良等を改善するつぼや食べ物のお話です。	20	4/25	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	5/10(金)	10:00～ 11:30	初めてのLGBT ～性の多様性って？～	増原 裕子	「LGBT」(性的マイノリティ)と性の多様性について、経験を交えて話します。	40	4/12	☎ 922-4700 Fax918-5965
	5/18(土)	13:30～ 15:00	上方落語の世界	桂阿か枝	心の豊かさに満ちた、上方落語を楽しみましょう。	40	4/17	☎ 922-4700 Fax918-5965
	5/25(土)	10:00～ 11:30	相続のプロから学ぶ “知らないと損をする 相続の基礎知識”	三井住友 信託銀行	皆が関係する相続について、具体例と共に伝えます。	40	4/24	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	5/18(土), 6/15(土)	10:00～ 11:30	赤ちゃん楽しくスキンケア ベビーマッサージ	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。	各 5 組	4/19	☎ 929-0355 Fax929-0808
	5/28(火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	オレンジのパパロアと一緒に作りませんか。 (材料費：1300円必要)	8	4/26	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	5/11(土)	9:30～ 11:00	草木めぐりで皷月を感じる In 明石公園	高野 哲司	春の明石公園で名も知らぬ草花たちを観察。先生の草花を詠む短歌も楽しみです。	15	4/13	☎ 923-1439 Fax918-5967
	5/25(土)	10:00～ 11:30	みんな集まれ！ ゆかいなコンサート 楽器づくりもあるよ♪	ムジカ ライゼ	よく知られている季節の歌のミニコンサートと後半はみんなで楽しく歌います。	30	4/27	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	5/10(金)	10:00～ 11:30	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	4/9	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保北	5/11(土), 5/18(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。	20	4/20	☎ 935-3588 Fax935-3592
	5/24(金)	10:00～ 11:30	小さな音楽会	ムジカ ライゼ	童謡唱歌からクラシックまで、楽しい時間をお届け。	50	4/27	☎ 935-3588 Fax935-3592
	5/30,6/6, 6/13(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	ダ'イト・メンタル安定・筋力アップ等を目指して継続しましょう。	20	5/11	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	5/11(土)	10:00～ 11:30	春の読書会 ～おすすめの絵本～	小田原典子	おすすめの絵本や思い出の絵本を持ち寄り、本のお話をしましょう。	15	4/9	☎ 935-5325 Fax918-5969
	5/25(土)	10:00～ 11:30	ぶらり歩こう会 ～稲葉池の春～	高野 哲司	釜谷池に続いて稲葉池周辺を歩いて、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
魚住東	5/25(土)	10:00～ 11:30	世界遺産を学ぼう ～知っているようで 知らない世界遺産～	谷 威	世界遺産の歴史や登録に至る道のり、魅力など基礎を中心にお話します。	30	4/19	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見	5/24(金)	13:30～ 15:00	防犯講座 ～めざそう犯罪ゼロのまち～	総合安全 対策室	実際の事例や対策を知り、防犯知識を高めましょう。	50	4/24	☎ 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。