



## ～身近な地域の活動について、 学んでみませんか？～

地域で行われている様々な活動を知ること  
で、「支え合い」の大切さが学べます。  
誰もがおもい合い、支え合うやさしいまち  
づくりをめざしませんか。



10/12(土)  
10/19(土)

### はじめての地域活動

～地域活動ってどんなもの～

講師 明石市社会福祉協議会

魚住東中コミセン

電話 : 947-0199

FAX : 947-0229



「地域でちょっと気になること」等をテーマにしたグループワークをとおして、ボランティア活動など地域課題に向けて活動することへのきっかけづくりを目指します。2回連続講座。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名
- 9/6(金) 朝9時より受付開始

10/2  
(水)

### オレンジサポーター養成講座

講師 おおくぼ総合支援センター

大久保中コミセン

電話 : 936-0879

FAX : 936-0947



認知症への理解を深めましょう。  
修了された方には「オレンジサポーター」としてリングとバッジをお渡しします。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 36名
- 9/4(水) 朝9時より受付開始

### フレイルサポーター養成講座

高丘中コミセン

電話 : 935-5325

FAX : 918-5969

講師 : フレイルトレーナー

(高丘中央集会所)

#### ①理論編

フレイルとは年とともに心身が衰える状態で、食事 栄養、お口の健康・運動・社会参加を意識することで改善が期待できます。理論編ではフレイルについての基本的な知識をわかりやすい講義で学びます。

●10月23日(水)

●時間 : 13:30～15:30

●参加費 : 無料

●定員 : 20名

(2回とも参加できる人)

●9/24(火) 朝9時より受付開始



#### ②実践編

実践編ではフレイルチェックの方法を実際に体験しながら学びます。10月23日(水)の①理論編との両日受講で修了証を授与します。

●10月30日(水)

●時間 : 13:30～15:30

●参加費 : 無料

●定員 : 20名

(2回とも参加できる人)

●9/24(火) 朝9時より受付開始



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。

※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)。

講座やコミセンの詳細については、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	10/19 (土)	10:00～ 12:30	季節の料理教室 ちよっぴり大人のハロウィン料理 (材料費：1000円必要)	岡田万里子	ハロウィンにふさわしいちよっ ぴり大人な料理に挑戦！ (小学生高学年から参加可)	12	9/21	☎ 918-1612 Fax918-5961
	10/26 (土)	10:30～ 11:45	女声合唱 結 ミニコンサート ～芸術の秋 私たちの歌声をあなたへ～	女声合唱 結	秋の土曜の朝をすてきな音 楽と過ごしませんか。みん なで歌い、楽しみましょう。	50	9/26	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	10/12 (土)	13:30～ 15:00	楽しくコミュニケーションを とりながら健康になろう	望月 康恵	歌や演奏、お話、頭と体の 体操などをみんなで楽しみ ましょう。	20	9/ 1	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	10/10 (木)	10:30～ 12:00	スマホで始めよう。 災害の備え	ソフト バンク	防災時の貴重なツールとし てのスマホの使い方をわか りやすく説明します。	20	9/ 6	☎ 912-3620 Fax912-3633
	10/17 (木)	10:00～ 11:30	「宇宙の果て」から 「宇宙人」まで Ⅲ	明石市立 天文科学館	最新の宇宙にまつわる数々 のお話。当日の星空の様子 の説明もあり。	40	9/19	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	10/1 (火)	13:30～ 15:00	元気にやせたい！ 糖尿病の話	ふくやま 病院	①健診で血糖値上昇↑どう したらいいの？②食べ方の 工夫等のお話。	40	9/ 4	☎ 922-4700 Fax918-5965
	10/19 (土)	13:30～ 15:00	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～	菘 あつこ	世界中どこでも楽しめるバ レエの魅力を経験とともに、 映像を交えてお話しします。	40	9/20	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	10/22 (火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	コーヒームースと一緒に作 りませんか。 (材料費：1300円必要)	8	9/27	☎ 929-0355 Fax929-0808
	10/24 (木)	13:30～ 14:30	元気アップ体操教室 ～ツボ刺激で健康に～	地域共生 社会室	鍼灸について学び、ツボ刺 激を体験してみましょう。	5	9/20	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	10/19 (土)	10:00～ 11:30	草木めぐりで神無月を感じ るin八木遺跡公園	高野 哲司	景観豊かな八木遺跡公園で、 神無月(10月)の草木を自 然観察する講座。	15	9/14	☎ 923-1439 Fax918-5967
	10/26 (土)	10:00～ 11:30	ママのための健康講座 ～元気でステキなママである ために～	すがのしの	産後の体型の変化や「おん ぶ」や「だっこ」で腰が痛 いなどの悩みを解消します。	30	9/28	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保北	①10/10 ②10/17 (木)	10:00～ 11:30	みどりんの多肉倶楽部 ①前回より少し大きめの寄せ 植えに挑戦しよう！ ②いろんな多肉植物を育てて みよう！	山本真理子	多肉植物についておしゃべ りを楽しみながら作りま しょう。 ①材料費1000円必要 ②材料費 500円必要	各 10	9/14	☎ 935-3588 Fax935-3592
	10/13 (日)	9:30～ 10:30	驚くほどゆるーい読書会	大地 靖晃	本が好きな人も本がなか か読めない人も一緒に楽し みましょう。	8	9/21	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	①10/ 5 ②10/12 (土)	10:00～ 12:00	源氏物語と明石 ①座学編 ②フィールドワーク編	今井 豊	①須磨・明石と源氏物語の謎 を徹底説明します。 ②朝顔光明寺⇒浜光明寺⇒ …⇒善楽寺⇒無量光寺を実際 に巡ります。連続講座。	20	9/ 3	☎ 935-5325 Fax918-5969 (高丘中央集会所)
江井島	①10/12 ②10/19 (土)	10:00～ 11:30	3つの健康 (こころ、からだ、お金)	加藤 秀司	①豊かな人生のための『こ ころの健康』と『健康寿命』に ついて等 ②充実した今と将来の実現に 向けた意識と行動について等	各 50	9/ 8	☎&Fax 947-0073
	10/25 (金)	10:00～ 11:30	やさしいピラティス	林 えみ	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♪	10	9/22	☎&Fax 947-0073
魚住	10/5・26 (土)	10:00～ 11:00	ヨガで身体リセット (2回とも参加できる人)	松井 暢子	ゆったりとリラックスしな がら、一緒にヨガを楽しん でみませんか♪	15	9/19	☎ 943-0303 Fax918-5973
一見 (西部文化会館)	10/ 5 (土)	10:00～ 16:00	カイロプラクティック 「姿勢チェック」「骨盤調整」 体験(1人約30分個別講座)	大西 初美	肩・首こり、腰痛、猫背の 方、より良い体の環境作り をアドバイスします。	10	9/ 5	☎ 943-6741 Fax918-5975
	10/26 (土)	13:30～ 15:00	落語のお時間②	上田 哲也	生の寄席の雰囲気存分に 味わっていただける出前寄 席高座です。	50	9/26	☎ 943-6741 Fax918-5975

～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上記のQRから明石市のホームページを確認してください。