

# 二見コミセン通信 2024年度秋号

二見コミセンでは講座を西部文化会館で開催しています。(月曜日・祝日休館)

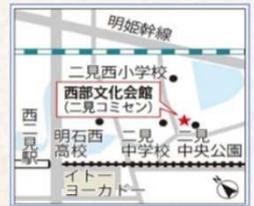
住所:〒674-0094明石市二見町西二見597-2(右地図参照)

アクセス:山陽電車「西二見駅」から徒歩10分。「東二見駅」から徒歩17分。

最寄りTacoバス停「西部文化会館前」



↑二見コミセン  
ホームページ



西部文化会館

## ふらっとスペース二見がオープンしました!

二見コミセン開設50周年記念事業の一環として、7月2日(火)西部文化会館1階正面会議室に、誰でもふらっと立ち寄り、利用出来るスペースがオープンしました。

仲間とのちょっとした打合せや  
ひとりでホッと一息になどに、ご利用ください。

利用日時:火・木・金・土 9:00~17:30

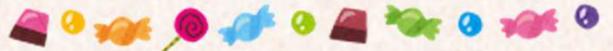


どなたでも学べます!

市民講座

10月~12月開催予定の講座

申込方法:受付開始日の午前9時から  
窓口または 電話、FAXで先着順に受付  
二見コミセン(西部文化会館)  
TEL:078-943-6741 FAX:918-5975



### カイロプラクティック 「姿勢チェック」「骨盤調整」 体験

10/5(土) 10:00~16:00

講師:大西 初美  
カイロプロテクター

肩・首こり、腰痛、猫背の方、気軽に体験  
してみてください。より良い体の環境作  
りをアドバイスします。

※定員10名。お1人約30分の個別講座です。  
希望のお時間を申込みください。

受付開始:9月5日(木)

### 多肉寄せ植え教室

寄せ植えを楽しもう  
~ハロウィンバージョン~

10/23(水) 10:00~12:00

講師:山本 真理子

定員:12名

材料費:500円



可愛い多肉植物に触れながら、癒しの  
ひと時をお過ごしください。

受付開始:9月24日(火)

### 落語のお時間②



10/26(土) 13:30~15:00

ラジオパーソナリティ:上田 哲也  
神戸大学落語研究会

生の寄席の雰囲気をご存分に味わって  
いただける出前寄席高座です。前回好評  
だったため、第2弾開催です。  
創作落語や古典落語で、大いに笑いま  
しょう。

受付開始:9月26日(木)

### 大人陶芸教室

11/6(水) 10:00~12:00

講師:ととろ会

※会場:二見中学校体育館  
1階クラフト室

定員:12名

材料費:800円

持ち物:エプロン、タオル  
汚れてもよい服

心を無にして土に触れ、お皿やカップなど  
オンリーワンの作品を作ってみませんか?

受付開始:10月8日(火)



### お庭に花壇を作しましょう

12/4(水) 13:30~15:00

講師:間島 朗

一級造園施工管理技士

花壇植栽のデザイン方  
法とその知識、土壌づく  
りと施肥方法、植栽方法  
と管理方法などお伝え  
します。



受付開始:11月5日(火)

### エコ粘土で干支作り

12/5(木) 10:00~12:00

講師:山下 加代子

定員:30名

材料費:700円

持ち物:はさみ

ハンカチ

木工用ボンド

持ち帰り袋



来年はへび年。  
干支の飾りで新年を迎えましょう!

受付開始:11月7日(木)



60歳からのおとなのまなび

# ライトコース



## あかねカレッジ

Akane College **ライトコース**

10~12月 開催予定の講座



**注意!**

### 講座申込

**9/17(火) 9時 開始**  
西部文化会館943-6741

- オンライン可の講座は、事前連絡のこと。
- 学生IDと受講希望講座IDを準備の上お申し込みください。
- 定員になり次第、締切りとなります。

ライブ又は録画配信

10/16(水) 13:30~15:00 **オンライン可**

### 持続可能な社会づくりと高齢者

講師：神戸大学教授 松岡 広路

「SDGs(持続可能な開発目標)」を平易に解説しつつ、持続可能な社会づくりに求められる「学び」についてお話しします。

講座 ID 24-13-021

10/30(水) 10:00~12:00 定員：30名

### 秋の草花を楽しむ IN 秋の御厨神社

講師：自然観察指導員 高野 哲司

集合：御厨神社境内  
持ち物：虫眼鏡（お持ちの方）、飲み物  
動きやすい服装、帽子  
※雨天の場合は西部文化会館での座学になります。

講座 ID 24-13-022

ライブ又は録画配信

11/13(水) 14:00~15:30 **オンライン可**

### 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~ 定員：30名

講師：フィットネスインストラクター 嵩 亜希子

持ち物：水分、汗拭きタオル、室内履き運動靴  
服装：スカート不可、動きやすい服装

講座 ID 24-13-024

11/16(土) 13:30~15:00

### 冬の風邪と冷えに備える 薬膳講座

講師：国際薬膳調理師 竹田 あやこ

食事は健康な心身を作る大切な要素。いつもの食事で「風邪をひかない」「冷えない」ポイントをお伝えします。

講座 ID 24-13-025

11/12(火) 13:30~15:00

### わがまち二見の歴史と文化

講師：明石市民生活局 歴史文化財担当(市史編さん) 小林 愛恵

二見の歴史と文化財について紹介します。

講座 ID 24-13-023

ライブ又は録画配信

11/20(水) 13:30~15:00 **オンライン可**

### 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~

講師：文部科学省 消費者教育アドバイザー 荒木 武文

人はなぜ騙されるのか。心理を読み解き、高齢者の知恵をどう活かすか、一緒に考えます。

講座 ID 24-13-026

11/27(水) 13:30~15:00

### 兵庫の詩人たち シリーズ④ ~八木重吉とその時代~

講師：福田 知子

やさしい言葉で心に響く詩を書いた重吉。兵庫とのゆかりも深く、神戸市東灘区で結婚生活、長女“桃子”を歌った詩は有名です。

講座 ID 24-13-027

12/11(水) 13:30~15:00

### 今日からはじめよう! いい歯で健康

講師：明石市健康推進課

虫歯や歯周病について、歯や口のお手入れ方法のコツをお話しします。

講座 ID 24-13-028

12/13(金) 13:30~15:00

### まち歩きマップ シリーズ① ~二見を楽しもう(前編)~

講師：ヘリテージ明石 吉川 悟

何度歩いても新たな発見に出会い、知れば知るほど興味深い街を紹介します。

※西部文化会館での座学です。

講座 ID 24-13-029

ライブ又は録画配信

12/18(水) 13:30~15:00 **オンライン可**

### 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~

講師：明石市人権推進課

他人を理解することができればもう少しやさしい社会になるのではないのでしょうか。生きづらさを抱える方々の理解を深めましょう。

講座 ID 24-13-030



入学は12月22日まで随時募集中です。ご希望の方は、コミセンまで問い合わせください。