

「あかねカレッジライトコース」は、60歳以上の明石市民ならどなたでも入学できる、まなびの場所です。
今年度の入学は12/22(日)まで。お気軽にお問合せください。



ライブ配信		
日程	タイトル	講師
10/16 (水)	持続可能な社会づくりと高齢者	松岡 広路 (神戸大学教授)
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～	荒木 武文 (文部科学省 消費者教育アドバイザー)
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

連続講座	
1回目で学んだことを、2回目の講座で実践してみる講座です。	
【講師】 高 亜希子 (フィットネスインストラクター)	
11/13(水) 14:00~15:30	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～
12/5(木) 10:00~11:30	最近貯筋してますか！？ ～健康寿命を延ばすトレーニング実践編～

錦城コミセン オリジナル		
日程	タイトル	講師
10/2 (水)	わたしと家族の「そうぞく」講座① ～「相続」と「争族」のはなし～	明治安田生命 神戸支社
10/9 (水)	わたしと家族の「そうぞく」講座② ～最適な「MYライフ& エンディング」を考えよう～	明治安田生命 神戸支社
10/30 (水)	アンデス音楽の世界	勝野 勉 (ケーナ奏者)
11/27 (水)	へタでいい、へタがいい ～絵手紙で年賀状～	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会 公認講師)
12/4 (水)	スマホデビューからもう一步！ ～LINEとスマホ決済を活用しよう～ 貸出用のスマホを使って体験します	ソフトバンク スマホ アドバイザー

- 講座時間 (表記がない場合) 13:30～15:00
- 持ち物 学生ファイル・筆記用具・上履き

講座申込み受付は **9/17(火) 9時～**
お電話またはコミセン来館にて先着順

こんにちは **錦城地区人権教育研究協議会** です

毎年12月4日～10日は人権週間です。自分や周りの人たちが一人ひとりが違うことを知り、それぞれの違いを大切にすることを考える1週間です。そこで、昨年好評だった「錦城コミセン映画会」を今年は人権週間に合わせて12月に開催することになりました。

錦城コミセン映画会
「大切なひと」
12/5 (木)
13:30～14:30

錦城コミセン実習室にて

【出演】
山口まゆ 長内美那子

【あらすじ】
愛依は子どものころ世話になったおばちゃんの家がSNSにさらされ憤りを覚えるが、実は自分も偏見を持っていることに後ろめたさを感じている。12年ぶりに会うことを決意した愛依の前に現れたおばちゃんは…SNSの危うさと、本当に大切なことは何かを考える作品です。

【お申込み】
錦城コミセン 電話 (918-1612) もしくは来館



(公財)兵庫県人権啓発協会 発行資料より転載

お友達同士やサークル仲間などで鑑賞会をしてみませんか？ご希望に合わせて日時・内容を設定いたします。(無料)
お問い合わせは 野神 (錦人協 人権教育推進員) まで。錦城コミセン事務室に火・水・金の午前中입니다。

まなぶる

錦城コミュニティ・センター TEL 078-918-1612
FAX 078-918-5961

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)、年末年始(12/28～1/4)

コミセン情報紙はウェブサイトからもご覧になれます♪ [明石市 コミセン情報紙](#) または [まちなびAKASHI](#)



第40回

錦城コミセン祭り

4年ぶりの開催です!

【主催】 錦城コミセンサークル代表者会

日時

10/20 (日) 午前9時30分より開演

内容

舞台発表、展示、抽選会 etc...

◆健康増進・自己啓発など諸々のヒントになるかも◆

特別出演

錦城中学校
吹奏楽部

会場

錦城コミュニティ・センター
(明石市立錦城中学校内)
明石市上ノ丸3丁目1-11



上履き(スリッパ等)を持参してください
コミセンに駐車場はありません。自家用車での来場はご遠慮願います

秋のヨガ入門教室（全3回）

講師：池上 一葉

10/17・24・31（木）
14:00～15:30

肩こり・腰痛・頭痛の緩和、不安やイライラの軽減、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門コースです。

★3回連続で受講できる方が対象です

定員 15名

持ち物 タオル、飲み物
ヨガマット（バススタオル可）



申込開始日
9/20（金）9時～

季節の料理教室 ～ちよびり大人のハロウィン料理～

講師：岡田 万里子
（食を考える会 へるすイート）

10/19（土）10:00～12:30

へるすイートさんと一緒に楽しく！ハロウィンにふさわしいちよびり大人な料理作りに挑戦しましょう！ぜひご家庭での夕食の一品に加えてください！

定員 12名

教材費 1000円

持ち物 上履き、筆記用具、
エプロン、三角巾、布巾
マスク（調理中は着用）

対象 小学生高学年
以上から参加可

申込開始日
9/21（土）9時～

誰でも一緒にLet's enjoy dancing！

～小学生から大人までダンス入門講座～

講師：西尾 弘子
（ダンシングチームKIRARA代表）

11/9（土）10:00～12:00

「ダンスはやったことないけど、興味はある！初めてのことに挑戦したい！」そのような方にピッタリの講座です。みんなで一緒にリズムに乗って、楽しく素敵な時間を過ごしましょう。講師は「ダンシングチームKIRARA」の代表を務める西尾先生です。また、錦城コミセン登録団体「ダンスサークルCOCORO」のメンバーがやさしくサポートしてくれます。ダンスがまったく初めての方も安心して参加してください。

定員 20名

対象 小学生～大人

持ち物 タオル、飲み物
動きやすい服装・上靴

申込開始日
10/8（火）9時～

バードウォッチング （明石公園）

講師：丸谷 聡
（のはらくらぶ）

12/12（木）13:30～15:30

街中にある明石公園ですが、毎年さまざまな野鳥が飛来しています。野鳥たちの様子を間近で観察し、身近な自然の豊かさを感じてみませんか。バードウォッチングが初めての方も大歓迎です！※雨天時はコミセンで野鳥についての座学に変更となります

定員 20名

持ち物 活動しやすい服装・靴
双眼鏡（お持ちの方）
※双眼鏡の貸し出し有



申込開始日
11/12（火）9時～

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～

講師：女声合唱 結
（錦城コミセン 登録団体）

10/26（土）10:30～11:45

長年練習を積み重ねてきた私たちの歌声を聞いてください。そしてみなさんと一緒に歌い、楽しみましょう。秋の土曜の朝をすてきな音楽と過ごしてみませんか。ぜひ、みなさんお越しください。

定員 50名

持ち物 上履き



申込開始日
9/26（木）9時～

俳句 初心者入門講座（全2回）

講師：今井 豊
（俳人協会会員・いぶき俳句会代表・「藍会」会員）

11/7・28（木）
13:30～15:00

今まで俳句に関心がなかった人や、これから俳句を始めたいと思っている人にピッタリの講座です。俳句の魅力や特徴を知り、どうすれば俳句と関わることができ、日常生活が豊かになるかを学ぶ講座です。

★2回連続で受講できる方が対象です

定員 28名

持ち物 上履き、筆記用具



申込開始日
10/8（火）9時～

年忘れ ふれあい落語会 ～桂 咲之輔さんを迎えて～

講師：桂 咲之輔

12/7（土）10:00～11:30

四代目 桂春団治さんのお弟子さんである 桂咲之輔さんが落語の魅力をたくさんの人に伝えるため、そして明石の人とのふれあいを求め、錦城コミセンにやってきます！今年も色々ありましたが、明るく元気いっぱい桂咲之輔さんの落語を聞いて、思いっきり笑って新しい年を迎えましょう。また、落語にまつわるいろいろなことも教えてくれます。

定員 40名

持ち物 上履き

対象 小学生以上（保護者同伴）



申込開始日
11/7（木）9時～