



## ～春爛漫! 新しいことに チャレンジする季節ですね。～

種をまくと、芽が出て、葉が茂って、つぼみが膨らんで、やがて花が咲くように、それぞれのペースで、「まなび」を育ててみませんか。



3 / 1  
(土)

なんでもかんでもハラスメント!?  
～気をつけるべき5つのこと～

講師 下村 千恵

魚住東中コミセン  
☎ 947-0199  
FAX 947-0229

コミュニケーションをとる際、ハラスメントにならないために、気をつけたい5つのポイントをお伝えします!



- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 30名
- 2/7(金) 朝9時より受付開始

3 / 1  
(土)

筑前琵琶の魅力を楽しむ  
～お話と演奏～

講師 大藪 旭晶

衣川中コミセン  
☎ 922-4700  
FAX 918-5965

筑前琵琶についてのお話と「源氏物語～須磨・明石～」 「朗読琵琶・耳なし芳一」など名曲の演奏をします。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 40名
- 2/4(火) 朝9時より受付開始

3 / 8  
(土)

親子工作講座  
～カタカタ人形を作ろう～

講師 今井 由美

望海中コミセン  
☎ 923-1439  
FAX 918-5967

心地よい音を立てながら落ちていく、木のおもちゃ「カタカタ人形」を作りましょう!



- 時間 : 10:00～12:00
- 材料費 : 300円
- 定員 : 親子10組  
(4歳以上の親子、兄弟姉妹可)
- 2/1(土) 朝9時より受付開始

3 / 29  
(土)

怒りよ、さようなら  
～アドラー心理学に学ぶ～

講師 川原 啓治

朝霧中コミセン  
☎ 913-0633  
FAX 913-0643

講師のユーモアあふれる語り口で、アドラー心理学に基づく怒りの感情をコントロールする方法について説明します。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 25名
- 3/1(土) 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	3/15 (土)	10:00～ 11:30	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子	ダンスが初めての方も大丈夫！軽快な音楽に合わせて、楽しく体を動かします。	15	2/14	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	3/26 (水)	10:00～ 11:30	ベーシックヨガ	池上 一葉	幅広い方を対象にした講座。基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。	16	2/25	☎ 913-0633 Fax913-0643
野々池	3/25 (火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生のお菓子教室 (材料費：1300円必要)	谷山比呂子	キャラメル風味のシュークリームと一緒に作りませんか。応募多数時は抽選あり。	8	2/22 ～ 2/28	☎ 929-0355 Fax929-0808
	3/13 3/27 (木)	13:30～ 14:30	オンライン 元気アップ体操教室	明石市 地域総合 支援担当	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。	5	12/20	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	3/15 (土)	10:00～ 11:30	ピアノ&フルート&トロンボーン アンサンブルコンサート	西海 佳苗 山本ありさ 坂本 裕樹	ピアノ・トロンボーン・フルートの優しい音色を聴きながら、素敵なお時間を過ごしませんか♪	30	2/15	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	3/ 5 (水)	13:00～ 14:30	ヨガ入門講座	杉本 祥子	心地よい季節に、心地よい運動を！ヨガで、心も体もリフレッシュ！	10	2/ 4	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保北	3/ 6 (木)	10:00～ 11:30	みどりの多肉倶楽部② ～いろいろな多肉を育てよう～ (材料費500円必要)	山本真理子	土作りから多肉植物の成長など多肉植物のおしゃべりを楽しみましょう。	10	1/25	☎ 935-3588 Fax935-3592
	3/ 9 (日)	9:30～ 10:30	驚くほどゆるーい読書会	大地 靖晃	好きな本、絵本やコミック本、雑誌等、なんでも持ち寄って、気軽におしゃべりをしませんか？	8	2/15	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	3/ 1 (土)	9:45～ 13:00	お花見ご飯 (材料費：1200円必要)	へるす イート	一緒に、飾りいなり寿司など春らしい献立を作りましょう♪	16	2/ 4	☎ 935-5325 Fax918-5969
	3/ 8 (土)	13:30～ 14:15	クラリネットとピアノで贈る 音楽の花束	吉本 沙矢 山中 歩夢	クラリネットとピアノのアンサンブルで春のウキウキする音色を楽しみましょう。	60	2/12	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井島	3/ 7 (金)	10:00～ 11:30	やさしいピラティス	林 えみ	姿勢、柔軟性、筋力、バランス力を改善・強化して健康な生活を送りましょう。	10	2/ 9	☎ & Fax 947-0073
	3/15 (土)	10:00～ 12:00	お花見弁当を作ろう (材料費：1000円必要)	へるす イート	寒い冬が過ぎると うらかな春♪見た目も味もウキウキするようなレシピをお教えます。	12	2/16	☎ & Fax 947-0073
	① 3/22 ② 3/29 (土)	10:00～ 11:30	おいしい野菜の作り方教室 ①②	間島 朗	おいしい野菜を作るために春から準備しておくべきことは…そのノウハウを2回にわたって解説。	50	2/23	☎ & Fax 947-0073
魚住	3/14 (金)	13:30～ 15:00	意外と知らない犬・猫の生態	あかし動物 センター 獣医師	共に暮らしていくうえで、犬・猫の生態を知ることとはとても大切なことです。正しい飼い方等とあわせて紹介します。	40	2/21	☎ 943-0303 Fax918-5973
二見	3/ 5 (水)	13:30～ 14:30	お金のプロと考える 後悔しないための資産形成	三井住友 信託銀行	資産運用が初めての方でも分りやすく説明。お金と上手に付き合うために必要な知識や判断力を少し向上させてみませんか。	50	2/ 4	☎ 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。