

# あさぎり掲示板

## あさぎりコミセンフェス

参加・体験・見学  
みなさん、お申し込みください!!

### 朝霧コーラス (コーラス)

研修室 9:40~(30分程度)

楽しく元気が出る歌を  
みんなで合唱しましょう。  
みなさんの参加をお待ち  
しています。



10/27 日

9:30~12:00

9:30~ オープニング(スポーツ場)

\* コミセン内のスポーツ場・  
研修室・和室で開催します。

### 朝霧太鼓 (和太鼓)

スポーツ場  
10:15~(40分程度)

伝統文化の和太鼓を誰でも  
体験できます。ストレス発  
散にもなります。



### 朝霧パソコンクラブ (パソコン)

研修室 11:00~(60分程度)

初心者でも大丈夫!  
クイズに答えて  
パソコン操作になれよう。  
目指せ全問正解!!



### 将棋同好会 (将棋)

和室 10:00~(90分程度)

棋力に応じた手合(駒落)で  
リーグ戦。全員が優勝候補。  
初心者歓迎!  
上級者大歓迎!!



### 朝霧コミュニティ・センター

〒大蔵谷奥 4-1  
☎ 078-913-0633



- ・フェスの申し込みは、下記朝霧コミセンまでご連絡下さい。
- ・参加、体験は定員があります。
- ・駐車場はありません。車の乗り入れもできません。
- ・神姫バス:明舞団地行き乗車「松が丘小学校前」下車、徒歩3分。
- ・警報その他やむを得ない事由により開催を中止する場合があります。

主催: 朝霧コミセンサークル連絡協議会

## 朝霧コミュニティ・センター

☎ 078-913-0633

(FAX 078-913-0643)

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)

~「あさぎりdeまなぶる」はお近くのコミセンにも設置しております&HPでも閲覧できます~

明石市 コミセン情報紙 検索

身近なところでのたのしいまなび

あさぎりde

# まなぶる

2024  
秋号

Vol.17

朝霧コミュニティ・センター情報紙

2024年8月発行



市民講座「家庭を彩る寄せ植えづくり」



市民講座「誰でも簡単!スマホでもできる  
ちょっといい写真の撮り方」

10月から、朝霧コミュニティ・センターで秋の講座がスタートします。

身近なところで、たのしいまなびを一

地域で学ぶ講座で、“知る”たのしみ、“学ぶ”たのしみ、“つながる”たのしみと出会いませんか。

# 10月 11月 12月の 市民講座

お申込み ☎ 078-913-0633

【警報発令時について】朝7時に市内警報が出ていれば、午前中の講座は中止。朝11時に警報が出ていれば、午後の講座は中止とします。

## 10/12(土) 楽しくコミュニケーションをとりながら健康になろう

元気いっぱいの明るい先生が、歌や演奏、お話、頭と体の体操や、健康にいいこと、様々なことをみんなとコミュニケーションをとりましますので楽しみましょう。



講師：望月 康恵 (ステージコーディネーター)  
日時：10月12日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
9月1日(日)

## 11/3・10・17・24(日) 韓国語講座 韓国語でK-POPの歌詞を読もう

韓国語の上達を音楽から。11/3・10・17・24の連続4回講座です。最先端のアイドルの曲や古い曲もあり、テンポの速いものあり、遅めのものもあり、講座4回の中でいろいろな曲が流れます。



講師：黄 晶禧  
日時：11月3・10・17・24日(日)10:00~11:30  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
10月1日(火)

## 11/30(土) 韓国の文化(衣食住)と韓国料理レシピ

韓国人の講師から韓国文化(衣食住)の紹介と挨拶のやり取りを行います。また調理実習はありませんが、コミセンエリアマネージャーが簡単な韓国料理のレシピを紹介します。



講師：黄 晶禧  
日時：11月30日(土) 13:30~15:00  
受講料：無料  
定員：20名  
持ち物：筆記用具

受付開始  
10月10日(木)

## 12/7(土) 年末年始の家庭を彩る寄せ植えづくり 楽しく作ろうハンドメイド寄せ植え!

家庭を彩る植物の寄せ植えを手づくりします。それぞれ自分の好きなように複数の植物を植えこみ、生活に潤いを持たせましょう。



講師：国田 富雄  
日時：12月7日(土) 13:30~15:30  
受講料：無料(但し材料費2,500円 ※事前徴収)  
定員：20名  
持ち物：軍手、エプロンなど

受付開始  
10月15日(火)

## 12/25(水) 誰でも簡単!スマホでもできる ちょっとい写真の撮り方【入門編】

いい写真の撮り方のポイントの分かり易い講義です。いい写真を撮るためのグリッド線やパノラマなどの基本的な操作や構図の撮り方など、ちょっとい写真の撮り方の基本を学びます。



講師：森 邦和 (BCヘルツぐっていテレビ事務局)  
日時：12月25日(水) 13:30~15:15  
受講料：無料  
定員：12名  
持ち物：スマホやカメラ、筆記用具

受付開始  
11月15日(金)

## 12/26(木) 書初めのための書道教室

書道講座 講師の先生は、どんな題の字の手本も書かれます。そして帰るころには満足する書初めが完成しますよ。毛筆が初めてでも大丈夫です。



講師：並河 姚光  
日時：12月26日(木) 10:00~11:30  
受講料：無料  
定員：10名(小・中学生対象)  
持ち物：書道セット一式

受付開始  
12月1日(日)



60歳からのおとなのまなび

明石市内の60歳以上の方であれば、誰でも受けられる「あかねカレッジ」。各コースの詳しい内容・申込方法などは、各中学校コミセンなどで配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」をご覧ください。

## 申込受付開始 9/17(火) 9時~

### オリエンテーション

今年度ライトコースをはじめて受講される方の必須講座です。

まだライトコースに登録できます。コミセンが日程を調整しますのでご連絡ください。



24-02-029

### これだけは知っておきたい 社会保障セミナー「介護保険編」

10/9(水) 13:30~15:00

講師：ジブラルタ生命保険株式会社 セミナー講師

公的介護保険の仕組みや給付内容、そして介護の現状と今後について見ていきます。

24-02-025

### 持続可能な社会づくりと高齢者

10/16(水) 13:30~15:00

講師：松岡 広路 (神戸大学教授)

2030年までの達成目標として国連で合意された『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」についてお話します。だれもがもつ「当事者性」がポイントです。当事者性を豊かにする意味や方法を一緒に考えましょう。

ライブ録画形式

24-02-030

### 『源氏物語』と明石

10/30(水) 13:30~15:00

講師：今井 豊 (元高校教師)

なぜ、「須磨」「明石」は源氏物語の舞台となったのか。なぜ、架空の人物である光源氏の足跡があるのか。「須磨」「明石」と「源氏物語」の謎を徹底説明します。

### 最近貯筋してますか!?

連続講座(2回の受講が前提です)

講師：嵩 亜希子 (フィットネスインストラクター)

24-02-028

~健康寿命を延ばすトレーニング基礎編~  
11/13(水) 14:00~15:30

運動不足解消や健康維持のために、自宅で簡単にできるセルフケアや、体や筋肉の作用などを学びます。

ライブ録画形式

24-02-032

~健康寿命を延ばすトレーニング実践編~  
11/19(火) 13:30~15:00

100歳まで健康に!「貯筋トレーニング」実践編です。座ってやってよし!立ってやってもよし!これならできる!がたくさん詰まった健康運動講座を行います。知っているようで知らない正しい運動方法を知って、健康な体を目指します。

24-02-033

### フレイル出前講座~栄養編~

11/27(水) 13:30~15:00

講師：あかし保健所健康推進課 保健師・管理栄養士

フレイルとは加齢とともに体力・気力が低下した状態です。この講座では、ご自身のフレイルの状況をセルフチェックし、フレイル予防に大切である適切な栄養摂取について学びます。

24-02-027

### 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~

12/18(水) 13:30~15:00

講師：明石市人権推進課

「多様性」と耳にしますが、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。私たちはさまざまな人との関係の中で生きています。生きづらさを抱える方々の実例と対応例をお話いただき理解を深めましょう。

ライブ録画形式

24-02-031

### 南京玉すだれ

11/6(水) 13:30~15:00

講師：チェリーボンボン



南京玉すだれを鑑賞しながら、実際に体験もし、日本の伝統芸能を楽しみましょう。

### 24-02-026 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~

11/20(水) 13:30~15:00

講師：荒木 武文 (文部科学省消費者教育アドバイザー)

人はなぜ騙されるのか。後を絶たない詐欺手法。そしてデジタル、SNSに潜む落とし穴。高齢者を惑わす様々な実話から、誰もが騙されてしまう「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。

ライブ録画形式

まちなびAKASHI HP



朝霧コミセンの情報を  
お届けします。