

「きずな」と「学び」の情報紙

大久保コミセン 通信

〒674-0067 明石市大久保町大久保町244-3(大久保中学校の東隣)
TEL:078-936-0879(月曜日・祝日休館)

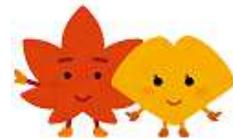
※コミセン通信は、検索するか、こちらを読み込むと、
HPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



2024年度秋刊



コミセン発表・体験会

日時:2024年11月10日(日)10時~15時
場所:大久保中学校体育館

◆◆◆コミセンってどんな所なのかな？

色んな文化・スポーツ活動ができて、なんだかオモシロそう。
そうだ！今日は、コミセンに行ってみよう◆◆◆

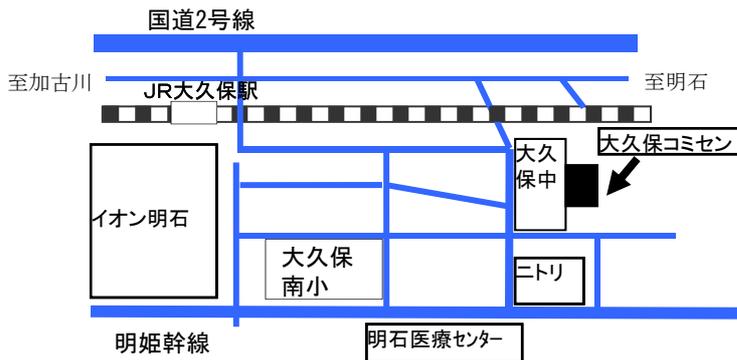
演技 (文化サークル)	演技 (スポーツサークル)	展示等
歌謡サークル、ゆかいな仲間 (コーラス、有酸素運動)、明石吟詠サークル、大久保パソコンサークル I・II	太極拳サークル、太極拳サークル II、ヨガサークル、空手道サークル 1、空手道 3、剣道、健康体操サークル、オーバーリミット・ピエロ (バスケットボール)、卓球同好会、フレンドリー卓球、ピンポン同好会	井戸端会 (輪投げ)、木彫サークル、大久保パソコンサークル I・II、RC 明石友の会 (絵画、写真、色紙等)、あかし楽しむくらぶ CS (室内スポーツ体験)

※上記は昨年度の内容です。上記以外にも、社交ダンス、カラオケ、編み物、囲碁、ハンドボール、剣道、バスケットボール、卓球を行っている12のサークルがあります。

～受講にあたってのお願い～

- ①マスク着用は個人の判断でお願いします
- ②公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください

コミセンへのアクセス



市 民 講 座



どなたでも電話またはFAX1本で参加できます♪

～10月～12月開催予定の講座～

受講のお申し込みは、各受付開始日から大久保コミセンまで(TEL:078-936-0879)
(FAX:078-936-0947)

FAXの場合は、開館時間中に、講座名、開催日、氏名、連絡先(電話・FAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入・送信して下さい。開館時間中以外は無効です。FAXの様式はコミセンに設置しています。

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。

午前の講座:7:00～講座開始時間 午後の講座:11:00～講座開始時間

10/2(水)

オレンジサポーター養成講座

講師／大久保地区キャラバンメイト おおくぼ総合支援センター

- 日 時：10月2日(水)13:30～15:00
- 内 容：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。
- 参加費：無料
- 定 員：36名
- 持ち物：筆記用具



★受付開始日：9月4日(水)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

11/30(土)

彩り文字®で干支とクリスマスカードを作ろう！

講師／碧雲(彩り文字®上級講師)

- 日 時：11月30日(土)10:00～12:00
- 内 容：様々な色で文字を書き、文字の印象を表現する「彩り文字®」で、干支とクリスマスカードを作ってみませんか。
- 参加費：1,000円(材料費)
- 定 員：10名(小学生は保護者同伴)
- 持ち物：筆記用具



★受付開始日：10月29日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

12/21(土)

パソコンでオリジナル・カレンダーを作ろう！

講師／宮本政治、安川裕人、大濱正則

- 日 時：12月21日(土)10:00～12:00
- 内 容：パソコンでオリジナル・カレンダーを作りませんか。
- 参加費：無料
- 定 員：20名
- 持ち物：Windows10・11のノートパソコン



★受付開始日：11月19日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)
またはファックス(FAX:078-936-0947)

👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース



受付開始日：9月17日(火)9時～大久保コミセン
(TEL:078-936-0879)へ電話または来館 ※先着順

※ご注意

- 講座の受講にあたっては、オリエンテーションの受講、資料代1千円の支払が必要です。学生ファイルを持参して下さい。マスク着用は個人の判断でお願いします。
- ・定員は36名です。
 - ・「ライブ配信」は、コミセン会議室のスクリーンでライブ映像を視聴し講師との質疑応答ができる形態になります。「録画配信」は、コミセン会議室のスクリーンで録画映像を視聴する形態になります。

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。

なお、オンライン受講はできる場合もあります。

午前の講座：7:00～講座開始時間 午後の講座：11:00～講座開始時間

ライブ又は録画配信

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)

講座ID 24-07-024

ライブ又は録画配信

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～

11/13(水) 14:00～15:30

講師：嵩 亜希子(フィットネスインストラクター)

持ち物：動きやすい服装(スカート不可)、
水分、汗拭きタオル

講座ID 24-07-026

ライブ又は録画配信

あなたは騙されない？
かしこい消費者になろう

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)

講座ID 24-07-028

ライブ又は録画配信

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

講座ID 24-07-031

10/4(金)

兵庫の詩人「竹中郁」とその時代

講師/福田 知子

●日 時：10月4日(金) 10:00～11:30

●内 容：花園小学校校歌の作詞者でもある竹中郁は、画家「小磯良平」の親友でもあります。平易ながらもモダンで機知にとんだ郁の詩……楽しい詩と絵の世界を一緒に散策しましょう。

●参加費：無料

●定 員：40名

●持ち物：学生ファイル、筆記用具

講座ID 24-07-023

👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

あかねカレッジライトコース



10/26(土)

ソプラノの歌とお話し～よく知られたフランス、日本の歌を集めて～

講師/歌・話：藤田 浩恵（兵庫大学兼任講師、関西二期会
正会員、明石第九合唱団指導者）

ピアノ：森本 満穂子（兵庫大学兼任講師）

- 日 時：10月26日(土) 10:00～11:30
- 内 容：フランス歌曲、シャンソンやオペラの名曲を題材に、
字幕付きの演奏と、フランス語と日本語の比較研究
のお話しをします。
- 参加費：無料
- 定 員：30名
- 持ち物：学生ファイル、筆記用具

講座ID 24-07-025



11/15(金)

ベトナムの魅力発見

講師/まんまるあかし ファム ティクック

- 日 時：11月15日(金) 10:00～11:30
- 内 容：講師はベトナム出身の方です。
ベトナムの文化や習慣、特に日本とは違う結婚
に関する行事などをご紹介します。
- 参加費：無料
- 定 員：40名
- 持ち物：学生ファイル、筆記用具

講座ID 24-07-027



11/22(金)

皿池と大久保駅周辺の草花を楽しもう（秋編）

講師/高野 哲司（NACS-J自然観察指導員）

- 日 時：11月22日(金) 10:00～11:30
- 内 容：皿池や大久保駅周辺の草花(秋)について、現物も
見ながら学びましょう。散歩が楽しくなります。
- 参加費：無料 ●定員：30名
- 持ち物：学生ファイル

講座ID 24-07-029



12/6(金)

元気な声を取り戻そう～呼吸と声のトレーニング～

講師/新見 典子（健康ボイストレーナー）

- 日 時：12月6日(金) 10:00～11:30
- 内 容：マスク生活で弱った喉やお口、呼吸と声のトレーニング
方法をご紹介します。一緒にトレーニングして若々しい声
を取り戻し、誤嚥性肺炎も予防しましょう。
- 参加費：無料
- 定 員：30名
- 持ち物：水分補給の飲み物、
空の500mlペットボトル1本、学生ファイル、筆記用具

講座ID 24-07-030

