



～自然とお友達になりませんか？～

残暑が厳しい時期ではありますが、10月になれば少しずつ暑さもやわらぎ、秋の気配を感じることでしょう。秋の風を感じながら、身近な自然を散策して、日頃のストレスを解消しませんか。



高野 哲司講師（日本自然保護協会員）による
3つの講座

①明石ゆかりの草木を楽しむ

②秋の草花を楽しむ in 明石公園

③草木めぐりで神無月を感じる in 明石公園

10/12
(木)

大蔵中コミセン

☎ 912-3620

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 25名
- 9/12(火) 朝9時より受付開始
- 大蔵中学校構内を散策

10/14
(土)

魚住東中コミセン

☎ 947-0199

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 15名
- 9/16(土) 朝9時より受付開始
- 現地明石公園正門で集合

10/21
(土)

望海中コミセン

☎ 923-1439

- 時間 : 9:30～11:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 15名
- 9/16(土) 朝9時より受付開始
- 現地明石公園正門で集合

10/19
(木)

ぶらり歩こう会 「明石市でイチオシの砂浜」

高丘中コミセン
(中央集会所)

☎935-5325

講師 竹上 秀己
福島 秀毅

谷八木海岸を実際に歩いて、
どのような生物が生活しているのか探しましょう。

- 時間 : 9:30～12:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 15名
- 9/19(火) 朝9時より受付開始

10/11
(水)

多肉ちゃんてひととき

～寄せ植えしながら
おしゃべりしましょう～

大久保北
中コミセン

☎935-3588

講師 : 山本 真理子

多肉ちゃんを大好きな皆さん
とおしゃべりしながら、寄せ
植えを楽しみましょう。

- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 500円 (材料費)
- 定員 : 10名
- 9/16(土) 朝9時より受付開始



ご覧の情報は、明石市のホームページでも確認出来ます。



10月の市民講座

受付開始日の午前9時から先着順に電話受付。
持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。

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
錦城	10/19,26 11/2(木)	14:00～15:30	秋のヨガ教室 (連続3回講座)	池上 一葉	大変好評の講座。肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果等、奥深いヨガの入門講座です。	15	9/19(火) ☎918-1612
大蔵	10/ 5(木)	10:00～11:30	年金の話と三大疾病と 介護への備え	ジブラルタ 生命	公的年金制度の説明と豊かなリタイアメントを送る上での自助努力の必要性和必要資金の準備の仕方を丁寧に説明します。	60	9/ 5(火) ☎912-3620
衣川	10/ 7(土)	13:30～15:00	ソプラノの歌とお話	藤田 浩恵 (歌) 森本 満穂子 (ピアノ)	よく知られたフランスと日本の歌を集めて、楽しいお話とともにお届けします。	40	9/ 8(金) ☎922-4700
	10/31(火)	13:30～15:00	テレビ番組制作の裏側	森本 茂樹	元朝日放送のプロデューサーがM-1グランプリ誕生の裏側についてお話します。	40	9/30(土) ☎922-4700
野々池	10/ 7(土)	10:00～12:00	がんばらない片付けのコツ	加藤 真由美	片付けて大変！クタクタにならない片付けのコツについて説明します。	20	9/ 8(金) ☎929-0355
	10/31(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	人気のある先生と一緒にクランベリーとアーモンドの焼き菓子を作りませんか。	8	9/29(金) ☎929-0355
望海	10/ 7(土)	10:00～11:30	ベビーマッサージで ふれあいタイム	岡村 香	生後2カ月～歩く前までの赤ちゃんとママ、パパ対象。たくさん触れ合って親子の絆を深めましょう。	5 組	9/ 2(土) ☎923-1439
大久保	10/ 5(木)	13:30～15:00	めざせスッキリ！ がんばらない片付けのコツ ～衣類編～	加藤 真由美	家の中を必要なモノだけにしたら、より快適な暮らしに。できることから始めましょう。	36	9/ 5(火) ☎936-0879
高丘	10/14(土)	10:00～12:00	青春18きっぷの旅 (報告会)	澤井 一夫	みなさんから旅の記録や思い出を紹介していただきます。情報共有して次の旅の参考にしましょう。	55	9/12(火) ☎935-5325
江井島	10/ 6(金)	10:00～11:30	古くて新しい麴の勧め	高木 忠史 (こうじや京作)	明石で創業340年の老舗「こうじや京作」店主より、麴づくりの歴史や麴の栄養と健康効果を聞いてみませんか。	50	9/ 3(日) ☎947-0073
	10/14(土)	9:30～11:30	外国人に伝える！伝わる やさしい日本語講座 (入門編)	福井 武司	何気なく使っている日本語は、外国人に伝わりにくいかも？わかりやすい日本語でコミュニケーションをとりましょう。	50	9/17(日) ☎947-0073
	10/28(土) 11/ 2(木)	10:00～11:30	庭木と果樹の 上手なお世話教室①②	間島 朗	庭木や果樹でお困りの方、必見！お世話の仕方教えます。	50	9/24(日) ☎947-0073
魚住	10/21(土) 10/28(土)	10:00～11:00	ヨガで身体リセット (連続2回講座)	松井 暢子	土曜日のひととき、ゆったりとリラックスしながら、一緒にヨガを楽しみませんか♪	15	9/30(土) ☎943-0303
魚住東	10/21(土)	10:00～12:30	谷山比呂子先生のお菓子教室 (材料費：1000円必要)	谷山 比呂子	久しぶりの講座です。マロンの焼き菓子を一緒に楽しく作りませんか。	8	9/22(金) ☎947-0199
二見	10/7、14、 28(土)	10:00～12:00	はじめてのペン習字 ～美文字で書きましょう！～	西海 白悠	美しい文字を書けると心も美しくなります。今より美しく書けるようアドバイスします。	15	9/ 7(木) ☎943-6741
	10/10(火)	13:30～15:00	50歳代からのフィットネス講座 ～こまめに体を動かそう～	あかし保健所 健康推進課	保健師によるミニ講座と、運動指導員によるフィットネスです。	50	9/ 8(金) ☎943-6741