



～一緒に「健康」について学びませんか？～

市内13カ所にある中学校コミュニティ・センター（コミセン）では、さまざまな面から健康にアプローチをした講座を各種用意しています。

ぜひ一度、気軽に参加して、健康について学んでみませんか。



「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

①6/5(水)

講師 明治安田生命

～最適な睡眠を考える～ 5/ 7(火)より受付
よい睡眠をとるためのポイントを紹介

②6/12(水)

～よい睡眠のための睡眠環境～ 5/14(火)より受付
睡眠についての悩みの解決方法を紹介

二見中コミセン
(西部文化会館)

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 各50名

電話 : 943-6741
FAX : 918-5975



6/8
(土)

誰でもできる三つの健康

講師 加藤 秀司

大蔵中コミセン

電話 : 912-3620
FAX : 912-3633

『からだところの健康』・何歳でも脳細胞は増える等、『ころとお金の健康』・正しい情報による現状把握と将来予測・年金受給権等お話しします。



- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 40名
- 5/ 8(水) 朝9時より受付開始

6/8
(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

講師 望月 康恵

朝霧中コミセン

電話 : 913-0633
FAX : 913-0643

歌や演奏、お話、頭と体の体操や、健康にいいこと等、みんなとコミュニケーションをとりながら楽しみましょう。

- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 20名
- 5/1(水) 朝9時より受付開始



6/29
(土)

最近気になる消化器の病気と予防、治療について

講師 明和病院 院長

衣川中コミセン

電話 : 922-4700
FAX : 918-5965

気をつけなければならない消化器（胃腸・肝胆膵）の病気について解説します。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 40名
- 5/28(火) 朝9時より受付開始



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	6/2(日)	10:00~ 11:30	救急指導 「心肺蘇生法と応急処置を 体験しよう」	明石市 消防局 中崎分署	救急処置に関する知識・心得 などを学び、必要な手法などを 具体的に体験しましょう！	40	5/2	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	6/2,9,16, 23(日)	10:00~ 11:30	韓国語でK-POPを詠もう (4回とも参加できる人対象)	黄 晶禧	日本でも流れる韓国のポ ピュラーな音楽を韓国語で 詠みながら学ぶ講座です。	20	5/1	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	6/15(土)	10:00~ 11:30	梅雨の養生薬膳・つぼ講座 ※5/25と同じ内容	井上 優子	真夏の体調不良などを改善 する、つぼや食べ物のお 話。(材料費1000円必要)	20	5/15	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	6/8(土)	10:00~ 12:00	知って便利なロープワーク (材料費1000円必要)	間島 朗	日常生活やアウトドアのほ か、緊急事態の人命救助に も役立つロープワークの技 法をお伝え。	25	5/1	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々 池	6/25(火)	9:30~ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	カスタードにマンゴージュ レ仕上げのデザートを一 緒に作りませんか。 (材料費：1300円必要)	8	5/24	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	6/22(土) 6/29(土)	10:00~ 12:00	知って得するパソコン講座 (2回とも参加できる人対象)	島 守人	Officeのイロハとスマホ画 像の活用について説明しま す。	10	5/18	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久 保	6/8(土) 6/22(土)	9:30~ 11:30	ゆかたの着方	信川須美子	ゆかたで夏祭り等にお出か け！ゆかたの着方を基礎か ら学びましょう。	各 5	5/7	☎ 936-0879 Fax936-0947
高丘	6/1(土)	10:00~ 11:30	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	お金と上手に付き合うた めに必要な知識や判断力 を向上させてみませんか。	55	4/30	☎ 935-5325 Fax918-5969
	6/8(土)	10:00~ 12:00	ぶらり歩こう会 ～明石公園の植物と昆虫～	竹上 秀巳	明石公園の季節の草花と昆 虫を探しながら、ゆっくり 歩きましょう。	20	5/21	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井 島	6/1(土)	10:00~ 11:30	おもしろ絵手紙教室 (材料費：3000円必要)	脇坂 正義	絵手紙は「ヘタでいいヘタ がいい」のです。見たまま 感じたままを描きましょう。	20	4/28	☎ & Fax 947-0073
	6/15(土)	10:00~ 11:30	ゼロからはじめる 登山・トレッキング講座	山旅人	初心者にもわかりやすく登 山・トレッキングについて 説明します。	50	5/19	☎ & Fax 947-0073
	6/18(火)	13:30~ 14:30	ヴォーチェ沙羅 あじさいコンサート	ヴォーチェ 沙羅	相愛大学音楽部卒業生に よって結成されたヴォー チェ沙羅さん。童謡から ポップな曲まで楽しいひと ときを過ごしましょう。	50	5/19	☎ & Fax 947-0073
魚住	6/8(土)	10:00~ 11:30	阿か枝の上方らくご高座	桂 阿か枝	土曜日のひととき上方落語 の魅力的な世界を楽しみま しょう！	40	5/17	☎ 943-0303 Fax918-5973
	6/22(土)	10:00~ 11:30	アイヌのせかい ☆スペシャルインタビュー	藤戸ひろ子	長男の誕生をきっかけに、 アイヌ文化を伝承する手仕 事の会を設立。その活動に 対する想いを伺います。	40	6/4	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住 東	6/8(土)	13:30~ 15:30	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	わかりやすい日本語で外国 人とスムーズにコミュニ ケーションをとりましょう。	30	5/10	☎ 947-0199 Fax947-0229
	6/29(土)	10:00~ 11:30	ゼロからはじめる 登山・トレッキング講座	山旅人	初心者にも高齢者の方にも わかりやすく登山・トレッ キングについて説明します。	20	5/24	☎ 947-0199 Fax947-0229

～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。

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）。
持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。