



～薬膳について学びませんか～

乾燥や寒さに負けない体づくりは、夏の暑さが残る時期から始めると効果的と言われています。万病のもととも言われている風邪から身を守るためにも、薬膳を取り入れた食事について一緒に学びませんか。



秋の養生 薬膳・つぼ講座

講師 井上 優子

9/7(土) 大蔵中コミセン

9/28(土)

電話 : 912-3620
FAX : 912-3633

- 時間 : 10:00~11:30(両日とも)
- 材料費 : 100円
- 定員 : 各15名
(おひとり様1回限り)
- 8/7(水) 朝9時より受付開始

秋冬の風邪と 冷えに備える薬膳講座

講師 竹田 あやこ

9/7(土) 江井島中コミセン

9/7(土)

電話&FAX : 947-0073

- 時間 : 10:00~11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 7/28(日) 朝9時より受付開始



<音を楽しむ講座>

9/4(水) サックス演奏とフルートの調べ

講師: 平山 賢次
長谷ゆかり

情緒豊かに鳴り響くサックスの重厚な音と繊細なフルートの調べを楽しみましょう。軽妙なトークもお楽しみのひとつです。

- 時間 : 13:30~15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 8/3(土) 朝9時より受付開始



二見中コミセン
(西部文化会館)

電話 : 943-6741
FAX : 918-5975

9/7(土) ピアノ&フルート & トロンボーン アンサンブルコンサート

講師: 西海 佳苗
山本 ありさ
坂本 祐樹

どこかで聞いたことのある有名な曲、懐かしの名曲を聴いて歌って、楽しい時間を過ごしましょう♪

- 時間 : 10:00~11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 30名
- 8/2(金) 朝9時より受付開始



魚住東中コミセン

電話 : 947-0199
FAX : 947-0229

9/19(木) オカリナ&ギター 歌の集い

講師: 小田 正子
小田 真一

昨年大変好評だった講座です。懐かしい歌や思い出の歌を楽しみ、皆で素敵な時間を共有しましょう。

- 時間 : 13:30~15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 8/31(土) 朝9時より受付開始



大久保北コミセン

電話 : 935-3588
FAX : 935-3592



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	9/7(土)	10:00～ 11:30	小さな音楽会	三宅 恭子	童謡唱歌からクラシックまで一緒に楽しみましょう♪	30	8/6	☎ 918-1612 Fax918-5961
	9/19(木)	13:30～ 15:30	光触媒トピアリーを作ろう (材料費1500円必要)	田中 元子	本物のように繊細に作られたアーティフィシャルフラワーを使ってすてきなインテリアを作ってみませんか。	14	8/20	☎ 918-1612 Fax918-5961
朝霧	9/14(土)	13:30～ 15:00	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少し向上させてみませんか。	25	8/15	☎ 913-0633 Fax913-0643
衣川	9/21(土)	13:30～ 15:00	兵庫舞台のロケ地は 映画の主演でもあるんです	津田なおみ	映画を彩る町として兵庫県が選ばれてきたのはなぜかと共に、明石の映画も紹介。	40	8/21	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	9/24(火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生の お菓子教室	谷山比呂子	カスタードと栗の焼き菓子と一緒に作りませんか。 (材料費：1300円必要)	8	8/23	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	9/7(土)	13:30～ 15:00	やさしいピラティス	林 えみ	ピラティスは骨の柔軟性を高めます。内側の筋肉を優先的に使って疲れにくい身体を手に入れましょう♪	10	8/10	☎ 923-1439 Fax918-5967
	9/21(土)	13:30～ 15:00	お洋服の整理と リユースの話	NPO法人 エコベ	お洋服の買い方、手放し方を見直して毎日の洋服選びを楽しもう！	30	8/17	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	9/6(金)	10:00～ 11:30	世界を体感 ～インドネシア民族楽器 アングルンの紹介と体験～	森井 國興	民族楽器のアングルンを学び体験して、異国の文化を感じてみませんか。	36	8/6	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保北	9/8(日)	9:30～ 10:30	驚くほどゆるーい読書会	大地 靖晃	本が好きな人、本を読もうと思っけてもなかなか出来ない人等どなたでも一緒に楽しみましょう。	8	8/24	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	9/21(土)	9:45～ 12:30	ベトナム料理 作りましょう！ (材料費1000円必要)	へるすいーと	フォーボー（牛肉のフォー）やフバインクオン（蒸し春巻）など、作りましょう。	16	8/20	☎ 935-5325 Fax918-5969 (高丘中央集会所)
	9/28(土)	10:00～ 11:30	ゼロから始める登山・ トレッキング2024ver.	山旅人	登山やトレッキングについての基礎知識、必要な道具や服装などを実物を手に取って学びましょう。	40	8/27	☎ 935-5325 Fax918-5969 (高丘中央集会所)
魚住	9/7(土)	10:00～ 11:30	赤ちゃん楽しく① 絆を育むベビーマッサージ (対象:生後2カ月～1歳ごろ)	岡村 香	マッサージの効果を知って親子で楽しくスキンシップ♪五感で感じるコミュニケーションをご一緒に。	10 組	8/17	☎ 943-0303 Fax918-5973
	9/27(金)	13:00～ 14:30	赤ちゃん楽しく② 親子で楽しむ手形アート ～「今」をかたちに～ (対象:生後2カ月～1歳ごろ)	あそななおみ	手形足形をぺったん♪おでてかあんよどちらか1つに、筆もじのお名前も添えます。お子さまの成長の記録に。	6 組	9/6	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住東	9/14(土)	10:00～ 12:00	俳句を始めてみようかなと 思っている人の俳句講座	今井 豊	楽しみながら分かり易く俳句の魅力と特徴をお伝えします。	20	8/9	☎ 947-0199 Fax947-0229
	9/21(土)	10:00～ 12:00	つくる側の視点で映画を 観てみよう！	小西イサオ	映画をつくる側の視点での映画の見方、魅力、苦労点などを説明。また簡単な演技レッスン体験もあり。	30	8/16	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見	9/25(水)	13:30～ 15:00	相続のプロから学ぶ 相続の基礎知識	三井住友 信託銀行	相続する世代も興味を持てる「税金対策」と「遺言の必要性」について、分かりやすく解説します。	50	8/24	☎ 943-6741 Fax918-5975 (西部文化会館)

～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表紙の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。