



## ～お子さんと一緒に料理をすることはありますか？～

子どもと一緒に作ると大変ですが、手間暇をかけて作ったものを“美味しい”と言われると、“嬉しい”と感じられ、食育につながります。

みんな笑顔で感謝し合えるような食卓を囲んでみませんか。



親子料理教室

### 親子deピザ

講師 へるすイート

7/21  
(日)

高丘中コミセン  
(中央集会所)  
☎ 935-5325  
Fax918-5969

- 時間 : 9:45～12:30
- 材料費 : 1,200円 (1組)
- 定員 : 8組16名
- 6/25(火) 朝9時より受付開始



親子料理教室

### 手打ちうどん

講師 へるすイート

7/27  
(土)

錦城中コミセン  
☎ 918-1612  
Fax918-5961

- 時間 : 10:00～12:30
- 参加費 : 1,000円 (1組2人)
- 定員 : 8組16名
- 6/27(木) 朝9時より受付開始



## < 親子で楽しむ講座 >

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
衣川	7/13(土)	9:30～12:00	親子でチャレンジ！ 楽しい陶芸	田路 桂子	親子で2作品作ります。汚れてもいい服装で来てください。 (材料費：1組1,100円)	親子10組 (4歳～小学生)	6/14(金) ☎ 922-4700 Fax918-5965
大久保 北	①7/13(土) ②8/17(土)	10:00～11:30	親子で楽しむ多肉植物の 不思議①② 多肉植物を観察しよう！	山本真理子	夏休みの自由研究に、①観察キット、②寄せ植えを親子で体験しませんか。(材料費各500円)	親子10組	6/22(土) ☎ 935-3588 Fax935-3592
錦城	7/23(火)	10:00～11:30	やってみよう 南京玉すだれ	立田 美幸	唄に合わせて踊りながらすだれを変化させます。伝統芸能を体験しましょう！	親子10組 (年長以上)	6/25(火) ☎ 918-1612 Fax918-5961
二見	7/24(水)	10:00～12:00	親子陶芸教室	陶芸サークル とどろ会	お茶碗やお皿等を作り、好きな釉薬の色で自分だけの作品に仕上げます。(材料費：1人300円)	親子10組 (小学生以上)	6/25(火) ☎ 943-6741 Fax918-5975
大久保 北	7/27(土)	10:00～11:30	夏休み親子実験教室	大久保北中 科学部	内容は来てのお楽しみ。中学生が科学の面白さを伝えます。	親子10組 (幼稚園、小学生)	6/29(土) ☎ 935-3588 Fax935-3592

～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。詳しくは、こちらから確認してください。



コミセンは火曜～土曜日は9:00～21:00、日曜日は9:00～17:00開館。月曜日・祝日は休館。

コミセンには駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

※基本的に受講は無料です。ただし、講座によっては別途材料費等がかかる場合があります。お申込みのときに確認をお願いします。

# 7月の市民講座

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。

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
朝霧	①7/3(水) ②7/4(木)	①10:00～ 11:30 ②14:00～ 15:30	① ベーシックヨガ ② ストレッチヨガ	池上 一葉	呼吸を感じながらヨガをしましょう！ヨガ初心者から経験者まで、基礎を学びながら心と身体のバランスを整えます。	各 16	6/15	☎ 913-0633 Fax913-0643
	7/27(土)	13:30～ 15:30	ゼロからはじめる山登り実践講座 いくつになっても歩く旅を！	山旅人	安心して登山やハイキングに挑戦できるように、持ち物・装備、安全対策やマナーを説明。	20	7/2	☎ 913-0633 Fax913-0643
大蔵	7/6(土)	10:00～ 11:30	あの3つの健康(からだ・こころ・お金)がパワーアップして戻ってくる！	加藤 秀司	事実に基づいた正しい情報とアドバイスで3つの健康を知り、豊かな人生の実現へ。	40	6/6	☎ 912-3620 Fax912-3633
	7/20(土)	10:00～ 11:30	「光る君へ」と 「源氏物語」	高堀枝裕二	紫式部の「源氏物語」、その半生を描く「光る君へ」両者の関連を丁寧に説明します。	40	6/20	☎ 912-3620 Fax912-3633
	7/27(土)	10:00～ 11:30	小さな音楽会 童謡唱歌～季節の歌～	ムジカ ライゼ	ポピュラーな季節の歌を、前半はミニコンサート、後半は皆で楽しく歌います。	40	6/27	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	7/6(土)	13:30～ 15:00	痛みの不思議 医者が首をかしげる痛みについて	柴田 政彦	病院に行っても医者が首をかしげる痛みがあります。それはなぜ？等、お話します。	40	6/7	☎ 922-4700 Fax918-5965
	7/20(土)	13:30～ 15:00	サイエンス講座 核融合エネルギーの話	梶村 好宏	人類究極のエネルギー源として注目の核融合や核融合発電について最新情報を紹介。	40	6/21	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々 池	7/23(火)	9:30 ～12:30	谷山比呂子先生のお料理教室 (材料費：700円必要)	谷山比呂子	人気の先生と一緒に、おもてなしトマト料理(フランス)を作りませんか。	8	6/21	☎ 929-0355 Fax929-0808
	7/25(木)	13:30～ 14:30	元気アップ体操特別講座 認知症予防	地域共生 社会室	認知症の予防について学び、少し身体を動かしてみましよう。	10	6/27	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	7/13(土)	13:30～ 15:00	地域歴史講座 藤江川添遺跡など 西明石近辺の歴史を学ぶ	稲原 昭嘉	藤江川添遺跡、藤江別所遺跡、藤江出ノ上遺跡など、西明石近辺の遺跡や遺物について学びます。	30	6/8	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久 保	7/13(土)	9:30 ～11:30	こども将棋入門講座	岡田 悦夫 他	ルールのわかる小学生対象。将棋の基本をはじめ、レベルごとに、指導等を行います。	10	6/11	☎ 936-0879 Fax936-0947
高丘	①7/3(水) ②9/4(水)	13:30～ 15:00	連続講座 ヨガ教室①②	池上 一葉	肩こりや腰痛の緩和、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門講座です。	20	6/4	☎ 935-5325 Fax918-5969
	7/20(土)	13:00～ 14:30	オカリナコンサート フェイバリットとカンカンガールズ	フェイバ リット	結成8年目のデュオ。トリプルオカリナを用い二人ならではのハーモニーを奏でます。	80	6/18	☎ 935-5325 Fax918-5969
江井 島	7/7(日)	10:30～ 11:30	はいさい、めんそーれ エイサーと沖縄民謡で楽しんでく みそーれ！	東二見 琉球会	沖縄の伝統芸能「エイサー」、琉球民謡とともに琉球気分を楽しんでください。	50	6/9	☎ & Fax 947-0073
	7/12(金)	10:00～ 11:30	やさしいピラティス	林 えみ	骨の柔軟性を高め、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	6/16	☎ & Fax 947-0073
	7/26(金)	9:30 ～11:30	おとなの陶芸教室 (材料費：1500円必要)	崎野 哲志	ろくろを使って、お皿、お椀等、一作品入魂で世界に一つだけの陶器を作りましょう。	15	6/23	☎ & Fax 947-0073
魚住	7/2(火)	13:30～ 15:00	スマホで始めよう！ 災害の備え	ソフト バンク	防災に役立つアプリを紹介し、体験していただきます。災害に備えましょう。	20	6/13	☎ 943-0303 Fax918-5973
	7/6(土)	10:00～ 11:30	はじめての地域活動講座 ～地域活動ってどんなもの？～	明石市社会 福祉協議会	様々な地域活動を知ることで「支え合い」の大切さを学び、ボランティア活動などのきっかけづくりを目指します。	30	6/13	☎ 943-0303 Fax918-5973
魚住 東	7/13(土)	10:00～ 11:30	聴いて！歌って！ みんなで楽しむ童謡唱歌	ムジカ ライゼ	童謡からクラシックまで、前半はミニコンサート。後半は、皆で一緒に楽しく歌います。	30	6/7	☎ 947-0199 Fax947-0229
	7/20(土)	10:00～ 11:30	似顔絵の描き方講座	たにばた ゆう	苦手な方でも、簡単に似顔絵を描くことができるようになるコツや考え方を説明します。	20	6/14	☎ 947-0199 Fax947-0229