

きんじょうde

まなぶる

2024年度 春号

Vol.15

錦城コミュニティ・センター TEL 078-918-1612
FAX 078-918-5961

開館時間 : (火~土) 9:00~21:00 (日) 9:00~17:00
休館日 : 月曜日、祝日(日曜日と重なった場合は開館)、年末年始(12/28~1/4)

コミセン情報はウェブサイトからもご覧になれます♪

明石市 コミセン情報紙

または まちなびAKASHI



みんなのまなび 市民講座



- 受付開始日より電話、コミセン窓口、FAXにて受付(本人分のみ)
FAXでの参加申込書はコミセンホームページをご覧ください。
- 定員になり次第、締め切り ● 駐車場はありません

5/9、16、23
(木)

春のヨガ入門教室
(全3回)

14:00~15:30

【講師】池上 一葉

肩こり・腰痛・頭痛の緩和、不安やイライラの軽減、ダイエット効果など、奥深いヨガの入門コースです。

★3回連続してご参加いただける方が対象

参加料 : 無料

定員 : 20名

持ち物 : タオル、飲み物、

ヨガマット(バスタオル可)



受付開始日 : 4/9(火) 午前9時~

5/18(土)

太極拳入門講座

10:00~11:30

【講師】田下 とよ子(明石市太極拳協会)

ゆったりと体を動かすことにより、基礎体力を高めます。足腰も鍛えられ、転倒防止にも効果的です。心と体の健康作りに太極拳を始めてみませんか!小学生から参加できますが、保護者と一緒にお越しください。

参加料 : 無料 定員 : 15名

持ち物 : タオル、飲み物、運動しやすい服装、
上靴(靴底のたいらなもの)



受付開始日 : 4/16(火) 午前9時~

5/30(木)

初夏の明石公園の
草花を楽しむ

13:30~15:00

【講師】高野 哲司(日本自然保護協会
自然観察指導員)

明石公園をゆっくりと歩きながら、身近な初夏の草花を楽しみましょう。きっと新たな発見や出会いがあります。

参加料 : 無料

定員 : 20名

持ち物 : 帽子、動きやすい服装、水筒、虫メガネ、
筆記用具

集合は錦城コミセン実習室です。
雨天時は室内で初夏の草花の観察をします。



受付開始日 : 4/30(火) 午前9時~

6/2(日)

救急指導
「心肺蘇生法と応急処置を
体験しよう」

10:00~11:30

【講師】明石市消防局 中崎分署

救急処置に関する知識・心得などを学びます。また、心肺蘇生や応急処置に必要な手法などを具体的に体験しましょう!

参加料 : 無料

定員 : 40名

持ち物 : 上履き、汗拭きタオル、水分

※消防士さんに講師を務めていただく関係で、
緊急事態が発生した場合は急遽中止になる場合があります。



受付開始日 : 5/2(木) 午前9時~

明石市内の60歳以上の方は誰でも入学できる「あかねカレッジ」
 2024年度も3つのコースが開講されます！

まなびが見つかる「ライトコース」

自分の興味や関心に合わせて、好きな講座を好きなだけ受けることができます。年度途中でも入学できます。

※ 資料代として年間1,000円要

まなびが広がる「科目別コース」

歌・ものづくり・サイエンスなど、10ある学科から好きな学科を1年間じっくり学びます。

まなびが活きる「地域de活かすコース」

これまで培ったスキルを個人やグループで地域で活かしていくためのプログラムを予定しています。

申込・問い合わせ： あかねカレッジ コーディネートセンター
 Tel. 078(918)5415

各コースの詳しい内容・申込方法などは、各中学校コミセンなどに配架されている「入学案内パンフレット」または「あかねカレッジのホームページ」をご覧ください。



「ライトコース」 錦城コミセン会場

5・6月開催講座

- 講座時間 13:30～15:00
- 持ち物 学生ファイル・筆記用具・上履き



● 入学願書受付開始 **3/1(金)**

● 入学オリエンテーション開催日

3/27(水)、4/10(水) 13:30～15:00

下記講座お申込み前にオリエンテーションの受講が必要です

ライブ配信

日程	タイトル	講師
5/15(水)	国際情勢の今	岡部 芳彦 (神戸学院大学教授)
6/19(水)	薬と健康食品の豆知識	岡本 正志 (神戸学院大学教授)

連続講座

1回目で学んだことを、2回目の講座で実践してみる講座です。
 (両方受講が望ましいですが、どちらか1つでも参加可能です)

明石で体感する外国文化

講師：NPO法人多文化センターまんまるあかし

5/8(水) 13:30～15:00	日本語で大丈夫！ 外国人と話してみよう編 ※ライブ配信講座
6/5(水) 10:00～12:30	メキシコの文化を体験！ 食べて知る編 5/8に学んだことを用いて、外国人講師と一緒に外国料理を作る講座です。(別途 材料費500円必要)

※国際情勢により国が変更になる可能性があります

錦城コミセン オリジナル

日程	タイトル	講師
5/1(水)	おいしい野菜作りの基礎を学ぼう ～野菜作りは土づくりから～	間島 朗 (1級造園施工管理技士)
5/22(水)	シリーズ明石城再発見 明石城の石垣を探る	宮本 博 (神戸史学会 会員)
5/29(水)	へたでいい、へたがいい 絵手紙入門講座 (別途 教材費300円必要)	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会 公認講師)
6/26(水)	ゼロからはじめる 登山実践講座 ～いくつになっても歩く旅を！～	堀 祐希 (株式会社 山旅人)

講座申込み受付は **4/16(火) 9時～**
 お電話またはコミセン来館にて先着順

※他コミセン開催の講座は、コミセンに配架している講座一覧表か、あかねカレッジホームページをご覧ください。