

# 大久保コミセン 通信

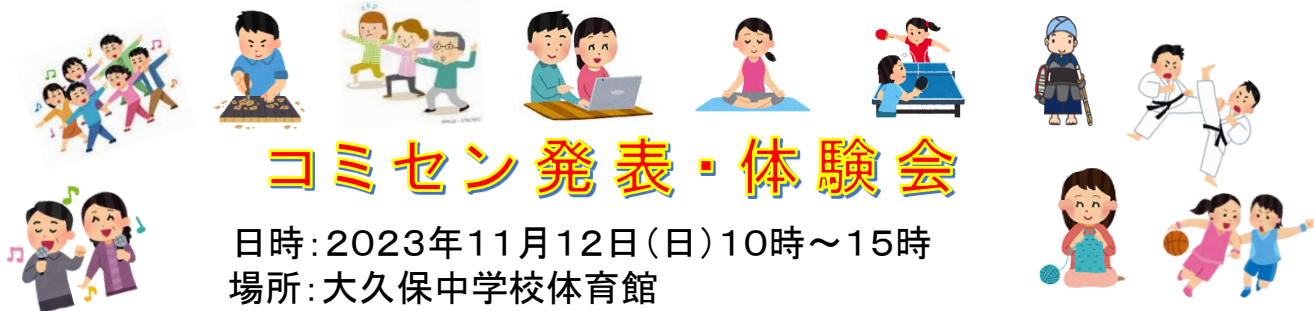
2023年度秋号

〒674-0067 明石市大久保町大久保町244-3(大久保中学校の東隣)  
TEL:078-936-0879(月曜日・祝日休館)

※コミセン通信は、検索するか、右のQRコードを読み込むと、HPで閲覧できます

明石市 コミセン情報紙

検索



## コミセン発表・体験会

日時:2023年11月12日(日)10時~15時

場所:大久保中学校体育館

♡コミセンってどんな所なのかな？

色んな文化・スポーツ活動ができて、なんだかオモシロそう。  
そうだ！今日は、コミセンに行ってみよう♡

場所	ステージゾーン	スポーツゾーン	展示等ゾーン
内容	歌謡サークル、太極拳サークル、太極拳サークルⅡ、ヨガサークル、ゆかいな仲間（コーラス、有酸素運動）、編み物サークル、健康体操サークル、明石吟詠サークル、大久保パソコンサークルⅠ、大久保パソコンサークルⅡ、卓球同好会、フレンダーリー卓球、ピンポン同好会	空手道サークル1、空手道3、剣道、あかし楽しむくらぶCS(室内スポーツ体験)、オーバーリミット(バスケットボール)、ピエロ(バスケットボール)	井戸端会（輪投げ）、木彫サークル、大久保パソコンサークルⅠ、大久保パソコンサークルⅡ、RC明石友の会（絵画、写真、色紙等）

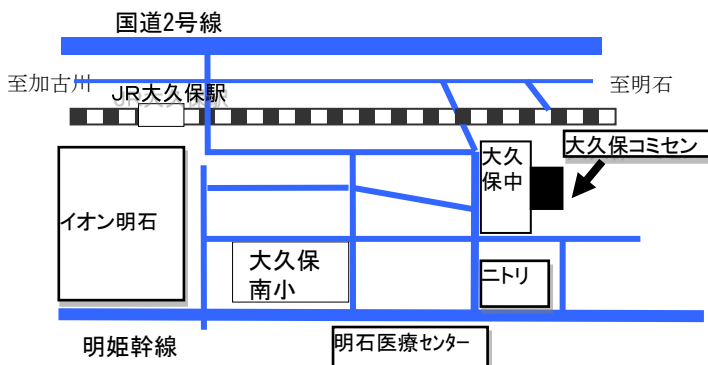
※上記以外にも、社交ダンス、カラオケ、囲碁、ハンドボール、剣道、バスケットボール、卓球を行っている11つのサークルがあります。

～受講にあたってのお願い～

①マスク着用は個人の判断でお願いします

②公共交通機関、徒歩、自転車でお越しく下さい

## コミセンへのアクセス





どなたでも電話1本で参加できます♪

～10月～1月開催予定の講座～

受講のお申し込みは、各受付開始日から大久保コミセンまで(TEL:078-936-0879)

【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。

午前の講座:7:00～講座開始時間 午後の講座:11:00～講座開始時間

10/5(木)

## めざせスッキリ！がんばらない片付けのコツ ～衣類編～

講師／加藤 真由美 (MKパートナー合同会社 代表)

- 日 時：10月5日(木)13:30～15:00
- 内 容：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。今回は衣類編です。
- 参加費：無料
- 定 員：36名
- 持ち物：筆記用具



★受付開始日：9月5日(火)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)

11/25(土)

## 彩り文字®で干支とクリスマスカードを作ろう！

講師／碧雲 (彩り文字®上級講師)

- 日 時：11月25日(土)10:00～12:00
- 内 容：様々な色で文字を書き、文字の印象を表現する「彩り文字®」で、干支とクリスマスカードを作ってみませんか。
- 参加費：1,000円(材料費)
- 定 員：10名(小学生は保護者同伴)
- 持ち物：筆記用具



★受付開始日：10月26日(木)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)

12/6(水)  
1/24(水)

## インテリアカラーコーディネート (全2回)

講師／沼田 典子 (色彩検定協会認定講師)

- 日 時：【基礎編】12月6日(水)13:30～15:00  
【応用編】1月24日(水)13:30～15:00  
※基本的には、両日とも参加できる方
- 内 容：基礎編は、「色相環」と「トーン」等を学びましょう。  
応用編は、リビングルームを題材に具体的に理想の配色にチャレンジしましょう。
- 参加費：600円(材料費)
- 定 員：15名
- 持ち物：のり、はさみ、筆記用具



★受付開始日：11月9日(木)9:00～大久保コミセンへ電話(TEL:078-936-0879)

👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

## あかねカレッジライトコース



受付開始日：9月15日(金)9時～大久保コミセン

(TEL:078-936-0879)へ電話または来館 ※先着順

### ※ご注意

講座の受講にあたっては、オリエンテーションの受講、資料代1千円の支払が必要です。学生ファイルを持参して下さい。マスク着用は個人の判断でお願いします。

- ・定員は、10/18、11/15、12/20が各34名で、11/8は36名です。
- ・「ライブ配信」は、コミセン会議室のスクリーンでライブ映像を視聴し講師との質疑応答ができる形態になります。「録画配信」は、コミセン会議室のスクリーンで録画映像を視聴する形態になります。

**【警報発令時について】明石市に「大雨」「暴風」「洪水」のいずれかが以下の時間帯で発令した場合、講座は中止になります。**

なお、オンライン受講はできる場合もあります。

午前の講座：7:00～講座開始時間 午後の講座：11:00～講座開始時間

なぜ美術館へ行くのか **ライブ又は録画配信**

10/18(水) 13:30～15:00

講師：蓑 豊 (兵庫県立美術館名誉館長)

講座ID 23-07-029

パン作りが人生を変えた！ **ライブ又は録画配信**

11/8(水) 13:30～15:00

講師：佐々木 昌作

講座ID 23-07-032

**ライブ又は録画配信**

近世・近代の子育てとおもちゃ

11/15(水) 13:30～15:00

講師：尾崎 織女 (日本玩具博物館学芸員)

講座ID 23-07-030

**ライブ又は録画配信**

明石の地形

12/20(水) 13:30～15:00

講師：藤崎 和生 (兵庫地理学協会会員)

講座ID 23-07-031

あかねカレッジライトコース

『次の学びに出会うためのふり返し会』  
～大久保コミセン～

11/17(金) 10:00～11:30

場所：大久保コミセン 定員：36名

受講生どうして、これまでの学びを  
ふり返ることで、新たな発見が！

※当日は、学生ファイルを必ずご持  
参ください！

講座ID 23-07-028

### 姿勢改善講座

10/11(水)

講師/中田 哲生 (姿勢調整師)

- 日 時：10月11日(水) 13:30～15:00
- 内 容：あなたの姿勢は大丈夫？  
良い姿勢はあなたの健康を守ります。  
姿勢をチェックし、正しい姿勢を学びましょう。
- 参加費：無料
- 定 員：20名
- 持ち物：学生ファイル、筆記用具、動きやすい服装、飲料水



講座ID 23-07-023

👉 明石市にお住まいの60歳以上の方にオススメ！

# あかねカレッジライトコース



10/28(土)

## 和食の源 糀の力

講師/こうじや京作



- 日 時: 10月28日(土) 10:00~11:30
- 内 容: 日本に古くからありながら、最近では健康に良いと改めて注目を集める糀。明石で唯一の糀屋がその魅力を紹介します。
- 参加費: 無料
- 定 員: 42名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 23-07-024

11/11(土)

## 世界遺産を学ぼう

講師/谷 威 (NPO法人世界遺産アカデミー認定講師)



- 日 時: 11月11日(土) 10:00~11:30
- 内 容: 世界遺産を知り、学び、訪れ、人生を豊かにしませんか。世界遺産の歴史や登録に至る道のり、魅力など世界遺産の基礎知識を中心にお話します。
- 参加費: 無料
- 定 員: 42名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 23-07-025

11/22(水)

## 南極ってこんなところ

～観測隊員としての経験から～

講師/河合 健次 (小学校主幹教諭)



- 日 時: 11月22日(水) 13:30~15:00
- 内 容: 想像もつかない南極の世界。観測隊員として、気候や生活面などをつぶさに紹介します。
- 参加費: 無料
- 定 員: 42名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 23-07-026



12/9(土)

## わくわくオーストラリア①

講師/長谷川 宏

(全国通訳案内士、元高校英語教員)



- 日 時: 12月9日(土) 10:00~11:30
- 内 容: 身近なオーストラリア。でも驚きの連続でした。1年間のパースでの交換教員生活を中心に、明南高・明西高の姉妹校での経験も含めて、お話します。
- 参加費: 無料
- 定 員: 42名
- 持ち物: 学生ファイル、筆記用具

講座ID 23-07-027

