

「あそぶ」「まなぶ」「たのしむ」がいっぱい!

あまた



2017年 | 1.2月号

発行：あかし市民活動コーナー 〒673-0886 明石市東仲ノ町 6-1 アスパア明石北館7階
電話：078-918-5606 FAX：078-918-5596 メール：akashi.cac@akashi135.jp
WEB：http://www.akashi-cac.jp/

窓口受付：火曜日～日曜日 10時～13時、13時45分～16時45分
休館日：月曜日・年末年始（月曜日が祝日の場合は翌平日が休み）

※年始は1月4日（水）から開館

あかし市民活動コーナーは、一般財団法人明石コミュニティ創造協会が運営しています。

一年のはじまり、新しいことを始めよう!



① 朝霧カタツムリ Yoga

自分を大切にするヨガ

はじめてさんも大丈夫。むずかしいポーズはありません。おうちでできるあなたのヨガを探しましょう。

年始は、1月6日（金）から
毎週水曜：14:00～15:15
毎週金曜：19:15～20:30
土曜月2回：19:15～20:30
場所：朝霧小コミセン

定員/対象：8名・どなたでも
費用：体験800円（2回まで）
1回1,000円
4回3,600円
申込：必要

《問合せ先》

朝霧カタツムリ Yoga（藤島）
TEL:090-8217-3460（ショートメール可）

② NPO 法人ローンボウズクラブ ALBC

ローンボウズ体験教室

ローンボウズを体験してみませんか！どなたでも気軽に出来るみんなのスポーツです。毎月第一土曜日開催。

日時：1月7日（土）
2月4日（土）

両日：10:00～12:00
13:00～15:00

都合の良い時間にお越し下さい
場所：明石公園ローンボウズ場
定員・対象：どなたでも

（1人からでも可）
費用：無料
申込：不要（当日おいでください）第一土曜日で都合の悪い方は連絡ください。他の日で調整いたします。

《問合せ先》

ローンボウズクラブ ALBC
TEL:078-947-3270
080-3779-9377（奥田）
メール：a_okuda1913@yahoo.co.jp

③ すたじおぼっち

LIVE! ARTSHIP!

アート×音楽×演劇。会場の作品や人から即興で音や物語が生まれます。あなたも一緒に体験してみませんか？

日時：1月9日（月・祝）
14:00～16:00

場所：あかし市民広場（明石駅南 PAPIOS 2F）
定員・対象：30名

費用：無料
申込：必要
申込先：すたじおぼっち
電話：078-220-7790
Fax：078-220-7790

メール：muromoto@meiyoukai.com
Web：http://artshipakashi.donburako.com/
その他（ゲスト）：
神戸音遊びの会、インパクトックス

④ ゆずりは明石

ラフターヨガとタッピング

笑いが心と体にいい影響を及ぼすことは医学的に知られています。ヨガの呼吸法を取り入れた笑いヨガ。効果絶大！

日時：1月11日（水）
10:00～12:00

講師：植田弘一さん
場所：明石市立保健センター 3階 運動指導室

対象：どなたでも
費用：300円 申込不要

《問合せ先》

ゆずりは明石事務局（草野）
TEL:078-911-6761
FAX:078-911-6761
メール：kusanoikuko@ares.eonet.ne.jp

⑤ まちの寺子屋

ほんわか倶楽部

ほんわか広場

季節に応じたクラフト制作は親子で楽しんでいただけます。おもちゃや絵本も用意しています。どなたでもお気軽にお越し下さい。

日時：1月11日（水）
2月8日（水）

10:00～11:45
場所：弁財天厚生館 2F

対象：乳幼児親子から
（大人のみの参加も可）

費用：不要

《問合せ先》

まちの寺子屋ほんわか倶楽部
TEL:090-8190-3787（尾上）

⑥ 明石歌声交流会

第43回、第44回

明石歌声交流会

「みんな歌おう！歌って元気。」懐かしい歌、楽しい歌。ピアノ伴奏に合わせて、みんなですいしょに歌います。

日時：1月12日（木）
2月9日（木）

14:00～16:00
場所：西明石南町公民館
定員/対象：100名

どなたでも
費用：無料

申込：不要

《問合せ先》

明石歌声交流会（大園）
TEL:078-935-1605
FAX:078-967-3005

⑦ 懐かし昭和を歌おう会

懐かし昭和を歌おう会

懐かしい昭和の曲を歌う会です。ニッコりにこにこ笑顔いっぱい(^-^)お腹から声を出して歌います♪

日時：1月12日（木）
2月9日（木）

両日：10:00～11:30
場所：明石市生涯学習センター
アスパア北館7F 学習室1

対象：どなたでも
費用：600円
申込：不要

《問合せ先》

懐かし昭和会を歌おう会
TEL:090-3628-7563（寺中）
080-5302-3232（嵯峨山）

⑧ ビリーヴ・イン研究所

ゆるゆる筋トレ

ゴムゴム体操

姿勢が良くなり若々しさUP！階段の昇降が楽になりますよ。楽しいマッチョトレーナーの指導です♡

日時：1月12日から
毎週木曜日

10:30～11:40
休み：1月5日、2月23日

場所：二見北小コミュニティセンター
対象：女性

費用：500円

申込：不要

《問合せ先》

ビリーヴ・イン研究所
TEL:080-9715-0653（大原）
WEB:emi-bibibi.jimdo.com

⑨ アロマボランティア「ラベンダー」

まちなか

アロマトリートメントサロン アロマオイルの優しい香りに包まれてマッサージをします。タッチングの心地良さは心も身体も癒してくれます。

日時：1月12日（木）
1月28日（土）

2月9日（木）
2月25日（土）

いずれも10:00～15:00
場所：フーズタツミ
東仲ノ町1-3

定員：なし・どなたでも
費用：ハンドケア 300円
フットケア 500円

申込：不要

《問合せ先》

TEL:080-1513-0910（福島）

⑩ 折鶴の会

「おりがみ」

地域交流に、子どもたちに、自分自身のために、目的は様々、折り紙を楽しみながら脳を活性化させ、気軽に集える場の提供をしております。

日時：①西部図書館 2階会議室
・1月12日(木)
②アスピア明石北館7階
・1月18日(水) 会議室 I
③二見北コミセン
・1月13日(金)
(2月は全教室冬休みを頂きます)

上記会場まで来にくい方は、お宅や、家の近くの集会場まで出張講習いたします。(交通費のみいただきます)
持ち物：筆記用具・はさみ・のり又はボンド・練習用折紙
費用：①・②500円③二見北コミセン 300円
申込：不要
《問合せ先》折鶴の会(福田)
TEL:070-6547-2095
FAX:078-947-2184

⑪ ドルチェ歌声サークル

ドルチェ歌声サークル

昨年11月で8年目に入ります。より一層、皆さまに楽しんで頂ける様スタッフ一同頑張ります!

日時：1月13日(金) 27日(金)
2月10日(金) 24日(金)
いずれも13:45~15:45
場所：明石生涯学習センター7階 学習室1
定員/対象：どなたでも
費用：1回1,000円
お菓子・飲み物付
申込：不要

《問合せ先》
ドルチェ歌声サークル(上原)
TEL:090-5671-7956
Web:http://ensembles-dolce.ca
ndypop.jp/

⑫ 美和パフォーマンス

英語クラブ

英語は国際人のパスポート。英語上達の近道。外国人教師の指導による小学生の英語表現 Drama クラス開講!読み書き聞く話す全てマスター English Is Helpful For Your Life

日時：1月14日(土)
2月4日(土)
いずれも10:00~11:00
場所：美和パフォーマンス英語クラブ
(明石市二見町西二見岡の下18-17)
定員/対象：10人
(小学生をお持ちの保護者)
費用：500円(資料代含む)
申込：必要
《問合せ先》
美和パフォーマンス 英語クラブ
TEL:090-8230-2034 (小泉)
FAX:078-943-2034
メール:world-netpal@s6.dion.ne.jp
(なるべく電話でお申し込み下さい)

⑬ あかし生き生きクラブ

「忙しい人への料理応援講座」
第2弾

忙しい方、高齢の方へ、簡単なのに美味しい料理のコツや、知っておきたい時短テクを学んでみませんか。

日時：1月28日(土)
10:00~13:00
場所：明石市生涯学習センター8F 調理実習室
定員：24名(先着順) 関心のある方、一人暮らしの方
費用：1,200円(施設、保険代込み)
申込：必要(三角巾、エプロン持参)
申込先：あかし市民活動コーナー
Tel:078-918-5606
Fax:078-918-5596
《問合せ先》
あかし生き生きクラブ 井上
携帯：090-8794-8876

⑭ 江井島の海と子どもを守る会

江井島海岸清掃

江井島海岸を一緒にきれいにしませんか。ボランティアの参加大歓迎です。ゴミバサミ、ゴミ袋を用意しています。

日時：1月29日(日)
2月26日(日)
両日とも10:00~11:00
場所：江井島海岸
定員：どなたでも
費用：なし
申込：不要
《問合せ先》
江井島の海と子どもを守る会
Tel:078-947-2029
FAX:078-947-2029
メール:umitoco@gmail.com
Web:http://umitoco.jporg.com/

⑮ 折鶴の会

「ふれあいサロン」

折鶴の会は、高齢者が気軽に、集える場の提供をしております。一日1回外に出て、人と出会い、会話を楽しみ、折紙や小物作りで脳を活性化、輝いて年をとりませんか?

日時：2月1日(水)
3月1日(水)
毎月第一水曜日(1月は休み)
13:00~15:00
場所：江井島小学校コミセン 研修室 I
定員：20名 どなたでも
費用：100円
申込：必要(準備の都合上)
《問合せ先》
江井島小学校コミセン
電話：078-946-0149
折鶴の会
FAX：078-947-2184

⑯ 明石市太極拳協会

明石市武術太極拳協会

ファミリースポーツチャレンジ

小学生対象のジュニア太極拳。父兄対象の入門太極拳。有酸素運動で呼吸をつけてゆっくり動いてみましょう。

日時：1月15日(日)
13:30~15:00
場所：勤労福祉会館
定員/対象：50名
明石在住の小学生と保護者
費用：無料
申込：必要

《問合せ先》
明石市太極拳協会
明石市武術太極拳協会
TEL:078-922-6414(起塚)
メール:okizukakeiko811@yahoo.co.jp

⑰ 明石ため池清掃志隊

ため池クリーンキャンペーン

あなたもため池清掃に参加してみませんか。軍手・ゴミ袋は支給。清掃後は焼き芋を楽しんで下さい。雨天中止。

予定日 全日9:00開始
・1月21日(土) 新池(東二見)
・1月22日(日) 大沢池
・2月5日(日) 亥ノ池
・2月5日(日) 竜ノ池
・2月12日(日) 林谷池
・2月26日(日) 大道池(松陰)
費用：無料
申込：不要
《問合せ先》

・明石市ため池協議会連絡会
TEL:078-918-5017
・明石ため池清掃志隊
TEL:078-947-5380(赤木)
開催場所・日時は変更する場合がありますので、事前にご確認下さい。

⑱ 明石歌声交流会

演芸処 おとぎ座

「みんなで笑おう!笑って元気」身近な場所で身近に落語をみんなで楽しめます。笑う門には福来る。

日時：1月26日(木)
2月23日(木)
いずれも14:00~15:30
場所：西明石南商店街永楽堂 本店3階
定員：30名 どなたでも
費用：500円(お茶付)
申込：不要

《問合せ先》
明石歌声交流会
TEL:078-935-1605(大園)
FAX:078-967-3005

⑲ 明石おやこ劇場

人形劇「マリアットの小さな作品集」

子どもから大人まで楽しめる不思議でちょっと変てこな糸操りの人形劇。日本人形劇大賞金賞受賞作品です。

日時：2月5日(日)
14:00~15:00
場所：市民ホール
定員：乳幼児から大人まで
費用：3歳までは無料
一般チケット2,000円
申込：必要
《問合せ先》
明石おやこ劇場
Tel:070-5045-8759
メール:oyako_keitai0851@will.com.com

⑳ 兵庫県男女共同参画推進員

東播磨地域連絡会議とうばんウイズ

男性料理教室「生まれ!フレッシュ男性料理ができるってかっこいい」第10弾 「冬のカフェごはん」

料理初心者の男性にお勧めする料理体験講座。体にやさしくすぐできる美味しい料理実習
日時：2月19日(日)
10:00~13:00
場所：明石市生涯学習センター8F 調理実習室
対象：男性24名(女性可)
先着順(三角巾・エプロン)
費用：800円(保険代含)
申込：必要
申込先：明石市民活動コーナー
Tel:078-918-5606
FAX:078-918-5596
《問合せ先》
Tel:090-8794-8876 井上

㉑ はちどり人権塾

春夏秋冬シリーズ講座 NO.24

フルーツとピアノの癒しのコンサートと、お医者様のお話しです。ゆったりした時間を一緒に...

日時：2月25日(土)
14:00~16:00
場所：市民ホール(ラポス)
定員/対象：100名
どなたでも
費用：無料
申込：必要
《問合せ先》
NPO法人はちどり人権塾(西海)
TEL:080-1471-9396
FAX:078-947-9972
メール:
hachidorijinken@gmail.com