

## 落語を楽しむ研究（初級編） 「笑う方⇒笑わす方へ」

講師：桂 三ノ助  
参加費：2,000円  
定員：10名  
持物：扇子  
手ぬぐい  
笑わす心  
時間：13:30～15:00



- ①12/3（火）落語のサワリを学ぶ  
歴史や技術を学び、ちょっと実践。

オプションツアー①（費用別）  
12/14（土）天満天神繁昌亭  
スペシャル特典付き

- ②12/17（火）落語の基本を学ぶ  
仕草を学び、上下をつけ、ちょっと実践。

- ③1/7（火）落語のネタ作りを学ぶ  
やってみよう！「時うどん」

オプションツアー②（費用別）  
1/15（水）浜山寄席（兵庫区）

- ④1/21（火）いざ高座に！  
覚えてきたネタ〈5～7分ほど〉を実践し、  
講師から指導を貰う。

落語はコミュニケーションの潤滑油です。  
落語をもっともっと知ること、自分自身の  
表現力のアップにつながりますし、何よ  
り物の見方・考え方がユニークになります。

## 宇宙と環境を楽しむ研究 「明舞団地から宇宙飛行士を」

講師：唯野 正昭  
所属：明舞航空宇宙局  
MASA  
参加費：40円  
定員：10名  
持物：旺盛な好奇心  
時間：10:00-11:00



- ①12/26（木）時間～時計～カレンダー  
の謎に迫る！  
時間と時計の謎に迫る！カレンダーは  
国によって違う！？

- ②12/27（金）恐竜はどこからきたの？  
「恐竜はどこから来たのか？」また、「そ  
もそも生命はどうやって誕生したの  
か？」の謎に迫る！

- ③1/6（月）奇跡の星「地球」の誕生  
僕達の住む、奇跡の星「地球」はどこ  
から来て、どこに行くのか！

- ④1/7（火）宇宙の始まりと終わり  
ブラックホールってなに？  
スター・トレック（宇宙旅行）に行ける？  
約48億年前に出来た宇宙の謎に迫る！

人、自然、地球、そして宇宙全体の、現在  
と過去と未来、ひとつひとつを考え、子供  
たちが宇宙や科学を身近にふれることで、  
環境保全やまちづくりを真剣に考えます。

## ウォーキングを楽しむ研究① 「ダイエットのための正しい歩き方」

講師：浅田 真也  
所属：神戸・海岸ラン  
ニングスクール  
参加費：2,000円  
定員：10名  
持物：動きやすい格好  
時間：10:00-11:00



- ①11/15（金）正しいダイエット  
目からウロコのダイエット方法！  
ダイエットはがんばらなくていい！

- ②11/22（金）正しい姿勢  
実は間違っていたことを教えられてい  
た！？

- ③11/29（金）正しい歩き方  
せっかく歩くんだったら効率よく歩か  
なソン！

- ④12/6（金）歩いてみよう！  
第2・3回で学んだことを実践し、日常  
生活に活かそう！

40代半ばに自分のあまりにも醜い身体に  
ダイエットを決意。一年間コツコツウォ  
ーキングをし約30kgの減量に成功しまし  
た。その秘訣をみなさんに公開します！  
動きやすい服装でお越し下さい。特別な  
ランニングシューズ、ウォーキングシュー  
ズなど必要ありません、今お持ちのスニ  
ーカー、運動靴でお越し下さい。

# まちを楽しむことを始めてみませんか

明舞住民講座

まちを楽しむ第二期受講生募集

まちを楽しむ研究所

Tel/Fax:078-794-7340  
兵庫県立大学地域創造機構

## ウォーキングを楽しむ研究② 「ダイエットのための正しい歩き方」

講師：浅田 真也  
所属：神戸・海岸ラン  
ニングスクール  
参加費：2,000円  
定員：10名  
持物：動きやすい格好  
時間：10:00-11:00



- ①12/1（日）正しいダイエット  
目からウロコのダイエット方法！  
ダイエットはがんばらなくていい！

- ②12/8（日）正しい姿勢  
実は間違っていたことを教えられてい  
た！？

- ③12/15（日）正しい歩き方  
せっかく歩くんだったら効率よく歩か  
なソン！

- ④12/22（日）歩いてみよう！  
第2・3回で学んだことを実践し、日常  
生活に活かそう！

40代半ばに自分のあまりにも醜い身体に  
ダイエットを決意。一年間コツコツウォ  
ーキングをし約30kgの減量に成功しまし  
た。その秘訣をみなさんに公開します！  
動きやすい服装でお越し下さい。特別な  
ランニングシューズ、ウォーキングシュー  
ズなど必要ありません、今お持ちのスニ  
ーカー、運動靴でお越し下さい。

## 医療機関と上手に付合う研究 「家族の健康は家族で守る！ 地域医療相談サポーターへの道」

講師：清水 政克  
所属：清水メディカル  
クリニック  
参加費：400円（資料代）  
定員：10名  
持物：筆記用具  
時間：14:00-15:30



- ①12/12（木）介護保険の基礎知識

- ②12/26（木）地域ボランティアについて、  
または訪問看護について（予定）

- ③1/9（木）地域における看取りについて

- ④1/23（木）明舞地区における現在の課  
題と今後の活動について

住み慣れたまちを楽しんでお暮らし頂くため  
には「治し、支える医療」が必要です。  
「地域医療相談サポーター」とは、①地域での  
介護・医療の問題を理解（病気の予防）、②地  
域の医療資源と上手に付合う、という2つの  
視点で自ら行動し、周囲の方々にもその知識  
を伝えてくださる方（ボランティア的）の事  
をいいます。サポーターを養成する講座を開  
催し、地域医療に必要な知識や情報をわかり  
やすくお伝えし、明舞地域での医療について  
真剣に一緒に考えていければと思います。

## 写真とカメラを楽しむ研究 「一眼レフが面白くなる魔法」

講師：林田 明熟  
所属：フリーカメラマ  
ン  
参加費：2,000円  
定員：10名  
持物：一眼レフカメラ  
カメラの説明書  
時間：10:00-11:30



- ①12/3（火）カメラの使い方  
カメラの基本的な機能と各種設定を学  
ぶ。ホワイトバランスとは？ISOとは？

- ②12/10（火）絞りとシャッターと露出を  
楽しむ  
撮影モードを知る（P/A/S/M）とは？  
露出補正に挑戦！

- ③12/17（火）小物撮影を楽しむ  
どのようなモノをどのようなカメラで  
撮影するのか！？家から4～5点小物  
を持参して様々な撮影方法に挑戦。

- ④12/24（火）屋外撮影を楽しむ  
実践！公園撮影会  
近隣公園で風景・夕日・夜景・草花・  
街スナップ・鳥・昆虫…色々なモノを  
撮影してみよう！

日常の何気ないちょっとした感動の瞬間  
を、写真を介して共有し、カメラ・写真  
を楽しむ研究です。写真を「撮る」「見る」「伝  
える」といった感動を共有しよう！



# まちを楽しむ研究所

## 明舞第1センタービル2階

運営事務局（兵庫県立大学 地域創造機構）

Tel・Fax：078-794-7340（担当：初田直哉）

【主催】 兵庫県立大学 地域創造機構

【共催】 兵庫県／兵庫県住宅供給公社

【後援】 神戸市／明石市／明舞まちづくり推進協議会  
 （明舞団地連合自治協議会／松が丘校区まちづくり協議会／神農台ふれあいのまちづくり協議会／狩口台ふれあいのまちづくり協議会）

## まちを楽しむ 受講申込書

講座名	講師名	<input type="radio"/>
落語を楽しむ研究（初級編） 「笑う方⇒笑わす方へ」	桂 三ノ助 氏	<input type="checkbox"/>
宇宙と環境を楽しむ研究 「明舞団地から宇宙飛行士を」	唯野 正昭 氏	<input type="checkbox"/>
ウォーキングを楽しむ研究① 「ダイエットのための正しい歩き方」	浅田 真也 氏	<input type="checkbox"/>
ウォーキングを楽しむ研究② 「ダイエットのための正しい歩き方」	浅田 真也 氏	<input type="checkbox"/>
医療機関と上手に付合う研究 「家族の健康は家族で守る！ 地域医療相談サポーターへの道」	清水 政克 氏	<input type="checkbox"/>
写真とカメラを楽しむ研究 「あなたを変えるカメラの世界へ」	林田 明熟 氏	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

### 【応募方法・注意事項】

受講したい講座テーマに“○”を付けて、Faxまたはメールでお申込みください。

各講座の受講人数は最大10名とし、定員になり次第終了します。申込者優先（先着順）。申込については随時募集しています。

受講人数に余裕があれば、飛入り参加可能です。

各、講座の受講料は一括でいただきます。

申込後、改めてこちらからご連絡いたします。

講座の会場は「明舞第1センタービル2階」です。

名前・年齢

住所

電話番号・アドレス

## まちを楽しむ 講師申込書

講師の方には、まちを楽しむための講座を受け持ってもらいます。受講生は10名程度です。「まちの宝」である、あなたの知識や技術が「まちの未来」をつくります。奮ってご応募ください！

### 1. あなたについて

名前・年齢

住所

連絡先（電話番号・メールアドレス）

### 2. 講座の概要

講座の目的

講座の内容

講座のスケジュール

今後の展開

### 【募集分野】

講座のジャンルは問いません。あなたの知識と技術を「まちを楽しむ」ために使ってみませんか。

### 【応募資格】

以下のa.～c.いずれかを満たす者

- a. 明舞団地付近にお住まいまたは就業されている方
  - b. 情熱をお持ちの方
  - c. まちを楽しむ気持ちがある方
- ※ b.c.については要問い合わせ



### 【応募方法】

応募用紙に必要次項を記入の上、078-794-7340 まで Fax もしくは、右上のQRコードを読み取り、メールで応募ください。

メールでお申込みの場合は下記のアドレスまで  
**machi.tanoshimu@gmail.com**

**078-794-5575**

**明舞住民講座** ※この事業は明舞団地の活性化に向けた、兵庫県・兵庫県住宅供給公社の委託業務として実施します。