

受講申込は会場の各コミュニティ・センターへ

- 来館にはマスクを着用ください。
- 当日は、筆記用具、学生ファイル、水分補給用の飲み物をご持参ください。
- オンライン受講の欄に○がある講座は、ご自宅でオンライン受講ができます。

9月15日9時～
申込受付開始
※先着順

※必須講座の「オリエンテーション」を受講してから、選択講座にお申し込みください。

「オリエンテーション」の受講を希望される方は、各コミュニティ・センターにお問い合わせください。

10月

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
歴史・文化	王子を歩く	藤本 庸文	10月6日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	21-04-030
	オカリナ&ギターとともに	小田 正子&眞一	10月6日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-032
	楽しく学びましょう 漢字・日本語	川 こう (漢字教育士 漢字・日本語・ 診検定各1級)	10月9日 (土)	10:00	11:30	28	上履き	大久保	—	—	21-07-029
	人生100年時代 落語の 効果で長生きしよう!	てんご堂雅落	10月13日 (水)	10:00	11:30	50	上履き	大蔵	—	—	21-03-038
	明石の歴史 「いなみの台地東部の モノづくり」	宮本 博 (神戸史学会 明石 市史編さん室 元 県立図書館職員)	10月13日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	野々池	—	—	21-05-032
	韓国文化を知る	黄 晶禧(ファン・ ジョンヒ)	10月13日 (水)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-033
	知ってびっくり 日本の土木技術	友久 誠司	10月13日 (水)	13:30	15:30	40		高丘	—	—	21-09-033
	オカリナ&ギターと 歌の集い	小田 正子/ 小田 眞一	10月13日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	21-12-027
	二見を学ぶ② 二見のま ちをカルタで知ろう	清水 圭三	10月13日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	二見	—	—	21-13-033
	国際理解講座 「せかいを体感! ～タイの高齢者政策から 学ぶ～」	筒井 康世	10月16日 (土)	10:00	11:30	25	上履き	魚住	—	—	21-11-028
	兵庫の歴史・文化	田辺 真人 (園田学園女子 大学名誉教授)	10月20日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-035
						22		朝霧			21-02-026
						25	上履き	大蔵			21-03-034
						20	上履き	衣川			21-04-027
10						上履き	野々池	21-05-025			
10						上履き	望海	21-06-026			
10						上履き	大久保	21-07-026			
20						上履き	大久保北	21-08-025			
30							高丘	21-09-027			
45							江井島	21-10-025			
15	上履き	魚住	21-11-035								
25	上履き	魚住東	21-12-036								
50	上履き	二見	21-13-028								

10月(つづき)

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
スポーツ・健康	食えることから考える心と身体の健康づくり	地域共生社会室 地域総合支援担当	10月6日 (水)	13:30	15:00	30		朝霧	—	—	21-02-029
	介護予防「食えること」から考える、心と体の健康づくり	高谷 みゆき (管理栄養士)	10月6日 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-027
健康・スポーツ	頭の体操・身体の体操Ⅱ	望月 康恵(元NHK 歌のお姉さん)	10月6日 (水)	13:30	15:30	50	動きやすい服装・飲み物・上靴	二見	—	—	21-13-032
	加齢性疾患の薬と健康	岡本 正志 (神戸学院大学 薬学部 教授)	10月7日 (木)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵	—	—	21-03-037
	「薬と健康」～新型コロナ ウイルス対策～	岡本 正志 (神戸学院大学 薬学部 教授)	10月13日 (水)	13:30	15:00	25		朝霧	—	—	21-02-030
	にこにこペースで 健康体操	中村 香織	10月13日 (水)	13:30	15:00	40	動きやすい服装・タオル・飲み物・運動靴(上履き)	衣川	—	—	21-04-031
	疲労回復・ セルフストレッチ	古賀田 万典 (理学療法士)	10月13日 (水)	14:00	15:30	30	運動しやすい服装・タオル・飲み物・上履き	望海	—	—	21-06-030
	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ 「キララ」代表)	10月28日 (木)	10:00	11:30	20	運動しやすい服装・タオル・飲み物・上靴	大久保北	—	—	21-08-034
暮らし	買う前に体験!! 楽しく学ぶ スマホ入門講座	スマホアドバイザー(ソフトバンク ショップ)	10月6日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	錦城	—	—	21-01-027
	エンディングノートで ご機嫌な毎日を!	竹裏 由佳 (整理収納アドバイザー・終活アドバイザー)	10月6日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東	—	—	21-12-026
	お金のプロが教える 「60歳をすぎたら やっておくべきこと」	森 一弘 (三井住友信託銀行 明石支店長)	10月7日 (木)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-031
	らくらくスマホ 使いこなし講座・基本編	常深 泉 (ドコモショップ)	10月7日 (木)	13:00	15:00	50	受講者のらくらくスマホ	江井島	—	—	21-10-028
	らくらくスマホ 使いこなし講座・応用編	常深 泉 (ドコモショップ)	10月8日 (金)	13:00	15:00	50	受講者のらくらくスマホ	江井島	—	—	21-10-029
	めざせスッキリ! がんばらない 片付けのコツ	加藤 真由美 (MK パートナー 合同会社 代表)	10月13日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-030
	スマホで快適・便利生活 (中・上級者向け)	スマホアドバイザー(ソフトバンク ショップ)	10月27日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	錦城	—	—	21-01-028
生き生きア・	コミュニケーションを 楽しもう ～頭とからだの体操!身 も心も柔らかく人と話す ～	望月 康恵 (ステージコー ディネーター)	10月27日 (水)	13:30	15:00	25		朝霧	—	—	21-02-031
	生涯発達心理学 ライフストーリー・ レビュー入門	小川 玉樹 (公認心理師)	10月29日 (金)	9:30	11:30	50		江井島	—	—	21-10-030

10月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
その他	「歌って聴いて心温まる音楽の世界」	和田 秀美 (ソプラノ歌手)	10月6日 (水)	10:00	12:00	28	上履き	野々池	—	—	21-05-031
	動物園に行きたくなる話	大橋 有加 (横浜市立野毛山動物園・元飼育員・学芸員)	10月6日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-029

11月

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
時事・社会	テレビ等では聞かれない中国の実態	垣見 玄悟 (中国ビジネスアドバイザー)	11月5日 (金)	10:00	11:30	50		江井島	—	—	21-10-031
	みんなで取り組もう 青少年の健全育成 ～家庭・地域の 果たす役割～	明石市 児童生徒支援課	11月17日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-036
						22		朝霧			21-02-027
						25	上履き	大蔵			21-03-035
						20	上履き	衣川			21-04-028
						10	上履き	野々池			21-05-026
						10	上履き	望海			21-06-027
						10	上履き	大久保			21-07-027
						20	上履き	大久保北			21-08-026
						30		高丘			21-09-028
						45		江井島			21-10-026
						15	上履き	魚住			21-11-036
						25	上履き	魚住東			21-12-037
						50	上履き	二見			21-13-026
						国際理解講座「世界を体感！～テレビ等では聞かれない中国の実態～」	垣見 玄悟 (垣見アドバイザー事務所代表)	11月24日 (水)			13:30
人工知能「AI」入門	梶村 好宏(明石工業高等専門学校電気情報工学科)	11月24日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-032	
歴史・文化	アイヌの世界	岡本 美香	11月5日 (金)	10:00	11:30	36	上履き	大久保北	—	—	21-08-035
	論語と漢詩入門	瀬田 慶太郎	11月6日 (土)	10:00	11:30	28	上履き	大久保	—	—	21-07-031
	うおずみ学講座2021(1) ～身近な魚住の歴史・文化を知る～	うおずみん・ふるさと創生プロジェクト	11月10日 (水)	13:30	15:30	20	上履き	魚住東	—	—	21-12-028
	二見を学ぶ③ 二見のまちを歩こう	清水 圭三	11月10日 (水)	13:30	15:30	30	帽子・飲み物	二見	—	—	21-13-034

11月(つづき)

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
歴史・文化	筆ペンで年賀状を書こう ①	高尾 華萌	11月11日 (木)	9:30	11:00	12	筆ペン(筆先が毛筆のもの、フェルトペンのような固い穂先でないもの) 文鎮・毛筆用下敷き・上履き	大蔵	—	200	21-03-039
	大漁旗のハンカチを染める	黒川 富雄 (黒川染工場)	11月24日 (水)	13:30	15:00	18	エプロン	朝霧	—	600	21-02-032
	筆ペンで年賀状を書こう ②	高尾 華萌	11月24日 (水)	9:30	11:00	12	筆ペン(筆先が毛筆のもの、フェルトペンのような固い穂先でないもの) 文鎮・毛筆用下敷き・上履き	大蔵	—	—	21-03-040
	うおずみ学講座2021 (2) ～身近な魚住の歴史・文化を知る～	うおずみん・ふるさと創生プロジェクト	11月24日 (水)	13:30	15:30	20	動きやすい服装・飲み物・上履き	魚住東	—	—	21-12-029
	神々と妖怪の地域づくり論【録画放映】	高田 知紀 (兵庫県立大学准教授)	11月24日 (水)	13:30	15:00	50	上履き	二見	—	—	21-13-035
健康・スポーツ	めぐちゃんの指ヨガ	吉地 恵 (指ヨガ指導インストラクター)	11月10日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	野々池	—	—	21-05-033
	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ「キララ」代表)	11月12日 (金)	10:00	11:30	20	運動しやすい服装・タオル・飲み物・上履き	江井島	—	—	21-10-032
	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ「キララ」代表)	11月20日 (土)	10:00	11:30	30	運動しやすい服装・飲み物・上履き	望海	—	—	21-06-031
	「食べること」から考える、心と体の健康づくり(栄養自己チェック)	高谷 みゆき (地域共生社会室管理栄養士)	11月24日 (水)	13:30	15:00	20	上履き	錦城	—	—	21-01-030
	頭の体操・心の健康	望月康恵	11月24日 (水)	13:30	15:30	40	飲み物	高丘	—	—	21-09-036
	青春ここカラダ塾～ツボの話～	山崎 博之 (兵庫県鍼灸師会)	11月25日 (木)	10:00	11:30	36	動きやすい服装・上履き	大久保北	—	—	21-08-037
く し ら	ズームでコミュニケーション	島 守人	11月5日 (金)	10:00	12:00	40		高丘	—	—	21-09-034

11月(つづき)

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
くらし	楽しくわかるスマホ教室 ～体験編～	ソフトバンク スマートフォン アドバイザー	11月12日 (金)	13:30	15:30	25	スマートフォンを1人1台貸出(受講者のスマホは不可)・上履き	魚住	—	—	21-11-029
	楽しくわかるスマホ教室 ～活用編～	ソフトバンク スマートフォン アドバイザー	11月26日 (金)	13:30	15:30	25	スマートフォンを1人1台貸出(受講者のスマホは不可)・上履き	魚住	—	—	21-11-030
生き方・キャリア	還暦を迎えて確信した『自分の好きなこと』、『自分に向いていること』 ～NPO法人多文化センター「まんまるあかし」とともに～	櫻江 茂樹 (NPO法人多文化センター まんまるあかし副理事長)	11月4日 (木)	13:30	15:30	20	上履き	錦城	○	—	21-01-038
						30		朝霧			21-02-035
						28	上履き	野々池			21-05-036
						28	上履き	大久保			21-07-034
						50		江井島			21-10-035
						50	上履き	二見			21-13-038
			11月10日 (水)	13:30	15:30	40	上履き	大蔵			21-03-043
			11月10日 (水)	13:30	15:30	40	上履き	衣川			21-04-035
			11月10日 (水)	13:30	15:30	30	上履き	望海			21-06-035
			11月10日 (水)	13:30	15:30	40		高丘			21-09-030
	11月10日 (水)	13:30	15:30	25	上履き	魚住	21-11-038				
11月11日 (木)	10:00	12:00	36	上履き	大久保北	21-08-036					
11月19日 (金)	13:30	15:30	20	上履き	魚住東	21-12-034					
	話し方教室 ～心を美しく伝える～	山本 えり (あい☆えがお代表)	11月24日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-032
その他	ゴスペルを楽しもう	インチウオーム (ゴスペル風合唱団)	11月27日 (土)	10:00	11:30	28	上履き	野々池	—	—	21-05-034

12月

カテゴリ	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
・時事	「コミュニティ・スクール」って何?	北本 章 (学校教育課 コミュニティ・スクールコーディネーター)	12月8日 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海	—	—	21-06-034

12月(つづき)

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
・時事 社会	だまされないための詐欺・消費者問題講座	荒木 武文 (消費者教育アドバイザー)	12月8日 (水)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵	—	—	21-03-042
歴史・文化	歌って、ハモッてリフレッシュ	巽 由紀	12月1日 (水)	13:30	15:30	40	飲み物	高丘	—	—	21-09-037
	ちぎり絵教室 和紙を染めて、ちぎって、貼り重ね「MY 明石鯛」を創りましょう!	財田 順子	12月2日 (木)	9:30	12:00	16	おしぼり・上履き	大蔵	—	1,000	21-03-041
	うおずみ歴史講座「うおずみの文化遺産」	稲原 昭嘉(明石市文化財担当課長)	12月3日 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-031
	観光ボランティアガイドから見る明石城	松浦 義隆 (ぶらり子午線観光ガイド連絡会会長)	12月8日 (水)	13:30	15:30	20	上履き	錦城	—	—	21-01-031
	阿か枝の上方落語入門	桂 阿か枝(落語家)	12月22日 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住	—	—	21-11-032
歴史・文化	東播磨のため池伝説	森本 眞一 (明石溜池研究会代表)	12月15日 (水)	13:30	15:00	15	上履き	錦城	○	—	21-01-037
						22		朝霧			21-02-028
						25	上履き	大蔵			21-03-036
						20	上履き	衣川			21-04-029
						10	上履き	野々池			21-05-027
						10	上履き	望海			21-06-028
						10	上履き	大久保			21-07-028
						20	上履き	大久保北			21-08-027
						30		高丘			21-09-029
						45		江井島			21-10-027
						15	上履き	魚住			21-11-037
						25	上履き	魚住東			21-12-038
						50	上履き	二見			21-13-027
健康・スポーツ	さまざまな福祉用具を体験! ～配慮が必要な方の視点を学ぶ～ (※あさぎり・おおくら総合支援センターで実施)	あさぎり・おおくら総合支援センター	12月1日 (水)	13:30	15:00	15	動きやすい服装	あさぎり・おおくら総合支援センター	—	—	21-02-033
	※朝霧コミュニティ・センターへお申し込みください。										
	ニュースポーツで身体を動かそうペタンク、エースボール	嶽肩 純一 (あかねが丘学園元気アップ・スポーツ代表)	12月8日 (水)	13:30	15:00	20	運動しやすい服装・タオル・飲み物・上靴	朝霧	—	—	21-02-034
薬膳っておもしろい!	坂野 美津子	12月8日 (水)	13:30	15:00	28	上履き	大久保	—	—	21-07-033	

12月(つづき)

カテゴリー	講座名	講師名	開催日	開催時間	終了時間	会場定員	持ち物	会場名	オンライン受講	費用	講座ID
自然科学	南極ってこんなところ ～第56次日本南極地域 観測隊員としての 経験から～	河合 健次 (小学校主幹教諭 からくりおもちゃ アーティスト)	12月3日 (金)	10:00	11:30	50		江井島	—	—	21-10-033
くらし	はじめてのスマホ決済 +スマホ活用術 ～スマホでお得に快適に 生活～(中・上級者向け)	スマホアドバイザー(ソフトバンク ショップ)	12月1日 (水)	13:30	15:00	20	受講者の スマートフォン・ 上履き	錦城	—	—	21-01-029
	救急指導「心肺蘇生法と 応急処置を体験しよう」	消防署二見分署 職員	12月1日 (水)	13:30	15:00	30	動きやすい 服装・ 上履き	二見	—	—	21-13-036
	シニアのための 「スマホ教室」 ～基本編～	docomo(ドコモ) スマホ教室 認定講師	12月7日 (火)	13:30	15:00	20	受講者の スマートフォン(体 験用のスマ ート フォン貸 出有)・上 履き	魚住東	—	—	21-12-030
	お金のプロが教える “60歳を過ぎたら やっておくべきこと”	森 一弘(三井住友 信託銀行株式会社 明石支店長)	12月8日 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	—	—	21-04-033
	シニアのための 「スマホ教室」 ～応用編～	docomo(ドコモ) スマホ教室 認定講師	12月8日 (水)	13:30	15:00	20	受講者の スマートフォン(体 験用のスマ ート フォン貸 出有)・上 履き	魚住東	—	—	21-12-031
	お金のプロが教える “60歳を過ぎたら やっておくべきこと”	森 一弘(三井住友 信託銀行 明石支 店長)	12月10日 (金)	10:00	11:30	50		江井島	—	—	21-10-034
生き方・キャリア	毎日をもっとご機嫌に! ポジティブ心理学①	弘中 明子 (ハートフルライ フカウンセラー)	12月2日 (木)	10:00	11:30	30	上履き	大久保北	—	—	21-08-038
	年齢なんて単なる数字に 過ぎない～85歳の現役の プログラマーが語る「楽 しく豊かな人生100年 時代」～	若宮 正子 (NPOブロードバン ドスクール協会理 事)	12月3日 (金)	10:00	12:00	30	上履き	望海	○	—	21-06-033
	毎日をもっとご機嫌に! ポジティブ心理学②	弘中 明子 (ハートフルライ フカウンセラー)	12月16日 (木)	10:00	11:30	30	上履き	大久保北	—	—	21-08-039
	年齢なんて単なる数字に 過ぎない～85歳の現役 プログラマーが語る『楽 しく豊かな人生100年 時代』～	若宮 正子 (NPOブロードバン ドスクール協会理 事)	12月22日 (水)	13:30	15:30	40	上履き	衣川	○	—	21-04-036
その他	へたでいい へたがいい 絵手紙	岸本 まゆみ (日本絵手紙協会 公認講師)	12月8日 (水)	9:30	11:30	15	新聞紙 上履き	野々池	—	300	21-05-030
	ギターを担いで、 子午線200キロ歩き旅	藤本 明生	12月8日 (水)	13:30	15:30	50	上履き	二見	—	—	21-13-037
	音楽で綴る癒しと微笑み の世界	長谷川 香織 (KANON-MUSIK 代 表 神戸こども総 合専門学院 専任講師)	12月22日 (水)	10:00	11:30	28	上履き	野々池	—	—	21-05-035

各中学校コミュニティ・センター

各コミセンは月曜日・祝日は休館。受付時間は 9:00~17:00

会場（コミセン）名	住所	TEL
錦城コミュニティ・センター（錦城中学校内）	上ノ丸3丁目1-11	918-1612
朝霧コミュニティ・センター（朝霧中学校内）	大蔵谷奥4-1	913-0633
大蔵コミュニティ・センター（大蔵中学校内）	西朝霧丘4-7	912-3620
衣川コミュニティ・センター	田町2丁目1-18	922-4700
野々池コミュニティ・センター（野々池中学校内）	沢野1丁目3-1	929-0355
望海コミュニティ・センター（望海中学校内）	西明石南町1丁目1-33	923-1439
大久保コミュニティ・センター	大久保町大久保町244-3	936-0879
大久保北コミュニティ・センター（大久保北中学校内）	大久保町大窪2030	935-3588
高丘コミュニティ・センター（高丘中央集会所）	大久保町高丘3丁目3	935-5325
江井島コミュニティ・センター（江井島中学校内）	大久保町西島680-5	947-0073
魚住コミュニティ・センター（魚住中学校内）	魚住町清水364	943-0303
魚住東コミュニティ・センター（魚住東中学校内）	魚住町金ヶ崎1687-14	947-0199
二見コミュニティ・センター（西部文化会館）	二見町西二見597-2	943-6741

※各コミセンには十分な駐車スペースがないため、公共交通機関をご利用ください。

なお、お身体の不自由な方については、各コミセンにご相談ください。

▶あかねカレッジライトコース全体に関するお問い合わせ

明石市コミュニティ・生涯学習課

明石市中崎1丁目5-1 TEL 918-5004 FAX 918-5131

《本紙「選択講座開催一覧」は、各コミュニティ・センターにて配布しています》