

**受講申し込みは会場の各コミュニティ・センターへ**

- 来館の際はマスクをご着用ください。
- 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(木)9時～**  
申し込み受付開始  
※先着順

※必ず「オリエンテーション」を受講してから、講座を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。

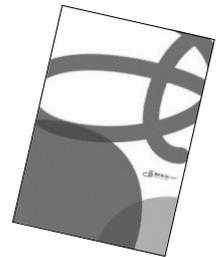
**学んで、出会って、集めよう！**

♪あかねカレッジライトコース オリジナルグッズのお知らせ♪

今年度は以下の講座数を受講された方に、あかねカレッジのロゴマークが印象的な オリジナルグッズをお渡しします！

- ① 5 講座受講 ② 10 講座受講 ③ 「ふり回り会」参加

- ♪受講講座数に「オリエンテーション」と「ふり回り会」への参加は含みません。
- ♪受講講座数が5講座、10講座に達した方は、コミセンまでお知らせください。
- ♪オリジナルグッズ受け取りの際は、学生ファイルをお持ちください。



クリアファイル



ステッカー

**詳細は、各コミセンまでお問い合わせください。**

■10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	費用	講座ID
時事・社会	私と新聞 ～新聞週間によせて～	川崎 恵莉子 (神戸新聞社)	10/12 (水)	13:30	15:00	40		高丘		—	22-09-030
歴史・文化	明石城再発見 城と町編「明石城と城下町」 築城と町づくり ～廃城(公園へ)	宮本 博 (神戸史学会会員)	10/5 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城		—	22-01-027
	ぶらり民謡の旅	光庵 涼子	10/5 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-024
	明石城と 城下町	宮本 博 (神戸史学会会員)	10/19 (水)	13:30	15:00	29	上履き	衣川	○	—	22-04-026
						30	上履き	魚住			22-11-026
						28	上履き	魚住東			22-12-029
						25	上履き	錦城			22-01-024
						50	上履き	江井島			22-10-028
						34		高丘			22-09-024
26	上履き	大久保	22-07-027								

# ■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	費用	講座ID
歴史・文化	明石城と城下町	宮本 博 (神戸史学会会員)	10/19 (水)	13:30	15:00	20	上履き	大久保北	○	-	22-08-026
						40	上履き	大蔵			22-03-022
						30		朝霧			22-02-026
						64		二見			22-13-025
						13	上履き	望海			22-06-021
						20	上履き	野々池			22-05-026
	初めての川柳 ～楽しく詠んで ストレス発散!～	大西 泰世 (川柳作家)	10/26 (水)	13:30	15:00	25	上履き	魚住		-	22-11-033
健康・スポーツ	つぼ養成講座	井上 優子	10/5 (水)	13:30	15:00	36	フェイスタオル、上履き	大久保		-	22-07-030
	ACEボールを楽しもう!	明石市スポーツ 推進委員	10/6 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装、上靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル	大久保北		-	22-08-029
	楽しく学ぶ! 認知症予防講座 第2回「認知症の予防」	明治安田生命保険 相互会社 神戸支社	10/7 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島		-	22-10-031
	ソーシャルディスタンスに 負けない健康づくり ～新型コロナウイルスと 私たちの 共存社会での挑戦～	林 知里 他 (兵庫県立大学 地域ケア開発 研究所)	10/12 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		-	22-04-030
	人生100年時代! くらしに役立つ 睡眠と健康の知恵袋	明治安田生命保険 相互会社	10/13 (木)	13:30	15:00	36	上履き	大久保		-	22-07-031
	冬を過ごしやすくする 薬膳講座	井上 優子 (国際中医薬膳師)	10/15 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵		100	22-03-025
	セルフストレッチ講座改	古賀田 万典 (理学療法士)	10/20 (木)	10:00	11:30	20	上履き、タオル	大蔵		-	22-03-026
	姿勢と歩き方を知る ～健康で美しく!～	土屋 佳子 (シーズウォーキング スクール明石校 代表)	10/27 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装、運動靴(ひもぐつ)、水分補給用の飲み物、タオル(長さ80cm程度のもの)	衣川		-	22-04-031
	薬と健康食品の豆知識 ～新型コロナウイルス 感染症治療薬の現状～	岡本 正志 (神戸学院大学 薬学部教授)	10/27 (木)	10:00	11:30	64		二見		-	22-13-033
科自 学然	暮らしに役立つAI (人工知能)	梶村 好宏 (明石工業高等 専門学校教授)	10/4 (火)	13:30	15:00	36	上履き	魚住		-	22-11-032
くらし	植木や草花の正しい育て方	間島 朗 (1級造園 施工管理士)	10/7 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		-	22-04-029
	落語と 人をひきつける話し方	笑福亭 大智 (噺家)	10/12 (水)	13:30	15:00	35		朝霧		-	22-02-030
	明石のお魚を知ろう	山崎 清張	10/12 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		-	22-06-025
	誰でも簡単に始められる! 「エンディングノート の書き方講座」	富山 隆浩 (三井住友信託銀行 (株)財務 コンサルタント)	10/26 (水)	13:30	15:00	30		朝霧		-	22-02-031
キ生 ヤき リ方 ア・	みんなで学んで支え愛! 認知症の基礎知識 <全4回シリーズ> ②応用編	明石市高齢者総合 支援室・うおずみ 総合支援センター	10/5 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東		-	22-12-021
	みんなで学んで支え愛! 認知症の基礎知識 <全4回シリーズ> ③応用編	明石市高齢者総合 支援室・うおずみ 総合支援センター	10/12 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東		-	22-12-022

## ■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	費用	講座ID
生き方・キャリア	今どきの人権	敦見 信彦 (明石市市民生活局 人権推進課 人権啓発担当課長)	10/12 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城		—	22-01-028
	子午線 ギター片手に303km	藤本 明生 (土地家屋調査士、 一級建築士)	10/12 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池		—	22-05-029
	映画製作の舞台裏	川東 敏幸 (日本映画倶楽部 スタジオグリタ)	10/14 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島		—	22-10-032
	外国人に伝える！ 伝わる「やさしい日本語」 日本語でペットボトルを 外国人にどのように 伝えますか？	福井 武司 (公益財団法人 神戸YWCA 日本語教師養成 コーディネーター)	10/22 (土)	13:30	15:30	40		高丘		—	22-09-031
	みんなで学んで支え愛！ 認知症の基礎知識 <全4回シリーズ> ④応用編	明石市高齢者総合 支援室・うおずみ 総合支援センター	10/26 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東		—	22-12-023
その他	貴方も 漢字・日本語ファンに！ ～クイズで 楽しく学びましょう～	川 こう (漢字教育士)	10/6 (木)	10:00	11:30	64		二見		—	22-13-031
	デジカメ写真の 保存と管理方法入門 ～デジカメを使うなら、 知っておきたい基本のキ～	衣笠 誠一郎 (きぬがさ マテリアルズ代表)	10/14 (金)	10:00	11:30	30	上履き ※必須ではないが可能であればノートパソコン持参	大久保北		—	22-08-030

## ■11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	費用	講座ID
時事・社会	新しいアジアの時代	太田 和宏 (神戸大学教授)	11/16 (水)	13:30	15:00	29	上履き	衣川	○	—	22-04-027
						30	上履き	魚住			22-11-027
						28	上履き	魚住東			22-12-030
						25	上履き	錦城			22-01-025
						50	上履き	江井島			22-10-029
						34		高丘			22-09-025
						26	上履き	大久保			22-07-028
						20	上履き	大久保北			22-08-027
						40	上履き	大蔵			22-03-023
						30		朝霧			22-02-027
						13	上履き	望海			22-06-022
20	上履き	野々池	22-05-027								
			11/30 (水)	13:30	15:00	64		二見		22-13-026	
歴史・文化	うおずみ歴史講座 「伊能忠敬が歩いた播磨路 ～忠敬の生き方に学ぶ～」	高塚 洋	11/2 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東		—	22-12-035
	西国街道 路傍の歴史	井上 茂機	11/2 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-027
											22-11-035

# ■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	費用	講座ID
歴史・文化	大久保北の歴史を学ぶ～フィールドワーク山神社～	井上 茂機	11/9 (水)	10:00	12:00	30	動きやすい服装、水分補給用の飲み物、上履き	大久保北		—	22-08-032
	江井島ミステリーツアー	二星 勝巳	11/18 (金)	9:30	11:30	30	水分補給用の飲み物、動きやすい服装	江井島		—	22-10-033
	うおずみ歴史講座「紫式部と源氏物語と明石」	高堀 枝裕二 (歴史家)	11/19 (土)	10:00	11:30	36	上履き	魚住		—	22-11-034
	参拝が楽しくなる神社雑学講座	西海 庸就 (住吉神社禰宜)	11/25 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島		—	22-10-034
	筑前琵琶への誘い～お話と名曲演奏会～	大藪 旭晶 (筑前琵琶奏者)	11/30 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東		—	22-12-036
	【「明石城巡り」アプリを使用】明石城再発見タイムスリップ編アプリを使って昔へGO!!	穴田大作・堀田奈美 (公益財団法人兵庫県園芸公園協会)	11/30 (水)	13:30	15:30	15	スマホやタブレット(アプリを事前に入手)、しっかり歩ける靴、身軽な服装	錦城		—	22-01-029
	※この講座は、アプリが操作できる方が対象です。12/14実施講座と同じ内容です。										
	脳の活性化と懐かしい昔の道具体験	吉本 由梨香 (文化・スポーツ室)	11/30 (水)	13:30	15:00	40		高丘		—	22-09-033
健康・スポーツ	ニュースポーツを楽しもう	元気アップ・スポーツ	11/2 (水)	13:30	15:15	30	上靴、運動しやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物	朝霧		—	22-02-032
	姿勢改善～「腰」「猫背」～	中田 哲生 (姿勢調整師)	11/5 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵		—	22-03-027
	ゆるゆる筋トレ・ゴムゴム体操①	水田 伸一 (パーソナルトレーナー、健康運動指導士)	11/17 (木)	13:00	14:30	30	動きやすい服装、水分補給用の飲み物	二見		—	22-13-035
	筋力若返り講座～気持ちよく動ける心と体をつくりましょう～	神田 実代子 (健康医科学協会会員、健康支援トレーナー)	11/24 (木)	10:00	11:30	20	動きやすい服装、上靴、バスタオル(ヨガマット)、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物	大久保北		—	22-08-033
	ゆるゆる筋トレ・ゴムゴム体操②	水田 伸一 (パーソナルトレーナー、健康運動指導士)	11/24 (木)	13:00	14:30	30	動きやすい服装、水分補給用の飲み物	二見		—	22-13-036
	冬を過ごしやすくする薬膳講座	井上 優子 (国際中医薬膳師)	11/26 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵		100	22-03-029
	あなたは大丈夫？フレイル予防講座(学習編)	明治安田生命保険相互会社 神戸支社 講座担当	11/30 (水)	13:30	15:00	30		朝霧		—	22-02-034
自然科学	天王星食中の皆既月食	兼吉 幸恵 (天文科学館)	11/2 (水)	13:30	15:00	40		高丘		—	22-09-032
	意外と知らない犬・猫の生態	あかし動物センター	11/10 (木)	13:30	15:00	36	上履き	大久保		—	22-07-033
	冬の星空の話	明石市立天文科学館	11/30 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-029
くらし	プロに学ぶ掃除のコツ	㈱オールウェイズ・ダスキン高丘東	11/2 (水)	10:00	11:30	36	上履き	大久保		—	22-07-032
	今から取り組もう！防災講座(全3回)①備えて安心在宅避難のススメ	明治安田生命	11/2 (水)	13:30	15:00	30	上履き	野々池		—	22-05-032

## ■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	費用	講座ID
暮らし	教えて先生 ② ～防災安全のこと～	明石市 総合安全対策室	11/9 (水)	13:30	15:00	64		二見		—	22-13-034
	防犯教室 ～特殊詐欺被害にあわないように～	明石警察署 生活安全課	11/10 (木)	10:00	11:30	40	上履き	大蔵		—	22-03-028
	あなたもいつかは ユーチューバー ～初心者向け 動画編集セミナー～	森 邦和 (BCヘルツ ぐっでいテレビ チーフクリエイター)	11/25 (金)	13:30	15:30	20	(お持ちの方は)スマホ、 上履き	衣川		—	22-04-032
	今から取り組もう! 防災講座(全3回) ②災害に備える 「防災脳」の活性化	明治安田生命	11/30 (水)	13:30	15:00	30	上履き	野々池		—	22-05-033
生き方・キャリア	学びに遅すぎることはない ～69歳の高校デビュー～	坂東 信子 (美容院経営)	11/9 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川	○	—	22-04-034
						36	上履き	魚住			22-11-036
						30	上履き	魚住東			22-12-043
						28	上履き	錦城			22-01-036
						50	上履き	江井島			22-10-037
						40		高丘			22-09-029
						36	上履き	大久保			22-07-036
						40	上履き	大蔵			22-03-031
						30		朝霧			22-02-033
						30	上履き	望海			22-06-030
						30	上履き	野々池			22-05-031
											11/12 (土)
			12/15 (木)	10:00	11:30	64		二見		22-13-039	

## ■12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	費用	講座ID
歴史・文化	西国街道を歩く(その1) 土山～大久保本陣	井上 茂機	12/7 (水)	13:30	15:00	64		二見		—	22-13-038
	神々と妖怪の地域づくり論	高田 知紀 (兵庫県立大学 准教授)	12/8 (木)	10:00	11:30	48	上履き	大久保北	○	—	22-08-034
	【「明石城巡り」アプリを使用】 明石城再発見 タイムスリップ編 アプリを使って昔へGO!!	穴田大作・堀田奈美 (公益財団法人 兵庫県園芸・ 公園協会)	12/14 (水)	13:30	15:30	15	スマホやタブレット(アプリを事前に入手)、しっかり歩ける靴、身軽な服装	錦城		—	22-01-031
※この講座は、アプリが操作できる方が対象です。11/30実施講座と同じ内容です。											
健康・スポーツ	姿勢改善 ～「肩こり」「首」～	中田 哲生 (姿勢調整師)	12/3 (土)	10:00	11:30	20	上履き	大蔵		—	22-03-030
	「睡眠」と「健康」の 知恵袋講座 ～よい睡眠 とれていますか? ちょっとした工夫で 睡眠満足度アップ～	明治安田生命保険 相互会社 神戸支社 講座担当	12/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	魚住東		—	22-12-037

# ■12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	費用	講座ID
健康・スポーツ	座って 踊って 健康ダンス	西尾 弘子 (ダンスグループ「きらら」代表)	12/7 (水)	13:30	15:00	30	水分補給用の飲み物、動きやすい服装、上履き、タオル	錦城		—	22-01-030
	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座(実践編)	明治安田生命保険 相互会社 神戸支社 講座担当	12/7 (水)	13:30	15:00	30		朝霧		—	22-02-035
	座って踊って健康ダンス	西尾 弘子 (ダンシングチーム KIRARA主宰)	12/15 (木)	13:30	15:00	36	運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、上履き	大久保		—	22-07-034
づくりの	初めてでも大丈夫！ フェルト版画を作ろう！	中村 信悟	12/14 (水)	13:30	15:00	20	上履き	魚住東		1000	22-12-038
科自 学然	動物園に行きたくなる話 PART II	大橋 有加 (元動物飼育員)	12/14 (水)	13:30	15:00	30		朝霧		—	22-02-036
くらし	外国人に伝える！ 伝わる“やさしい日本語” 講座(入門編) ～日本語でペットボトルを 外国人にどう伝えますか？～	福井 武司 (公益財団法人 神戸YWCA 日本語教師養成 コーディネーター)	12/3 (土)	13:30	15:30	30	上履き	衣川		—	22-04-033
	意外にできるこんなこと ～スマホ使いこなし講座～	auショップ 大久保店	12/8 (木)	10:00	11:30	10	自分のスマホ、 上履き	江井島		—	22-10-035
	意外にできるこんなこと～ スマホ使いこなし講座～	auショップ 大久保店	12/9 (金)	10:00	11:30	10	自分のスマホ、 上履き	江井島		—	22-10-036
	今から取り組もう！ 防災講座(全3回) ③突然の地震に備える 防災知識と アクション・プラン	明治安田生命	12/14 (水)	13:30	15:00	30	上履き	野々池		—	22-05-034
	ええトコ☆再発見！ うおずみトーク会	コミュニティ 創造協会	12/16 (金)	13:30	15:00	25	上履き	魚住		—	22-11-037
生き方・キャリア	参画と協働の時代における 地域活動とボランティア	浅見 真一 (FPM(ファシリテー ション・フォー・パ フォーマンス・ア ンド・メンテナンス・ ファンクションズ) 代表)	12/21 (水)	13:30	15:00	29	上履き	衣川	○	—	22-04-028
						30	上履き	魚住			22-11-028
						28	上履き	魚住東			22-12-031
						25	上履き	錦城			22-01-026
						50	上履き	江井島			22-10-030
						34		高丘			22-09-026
						26	上履き	大久保			22-07-029
						20	上履き	大久保北			22-08-028
						40	上履き	大蔵			22-03-024
						30		朝霧			22-02-028
						64		二見			22-13-027
						13	上履き	望海			22-06-023
						20	上履き	野々池			22-05-028
その他	歌ってハモって リフレッシュ	巽 由紀	12/7 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-028
	人権映画 「親愛なる、あなたへ」	大西 修平 (明石市人権推進課 啓発係)	12/14 (水)	13:30	15:00	40		高丘		—	22-09-034