

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。

12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。

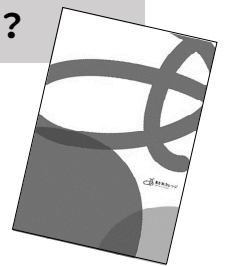
今年度も残りあとすこし！

あかねカレッジライトコース オリジナルグッズはもう手に入れましたか？

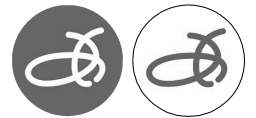
今年度は以下の講座数を受講された方に、あかねカレッジのロゴマークが印象的なオリジナルグッズをお渡ししています！

- 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。

1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	ヤングケアラーの人生から考える支援の方法	タカさん (一財ヤングケアラー協会理事)	1/14 (土)	10:00	11:30	30	上履き	野々池		—	22-05-036
歴史・文化	まちあるき明石城周辺	吉川悟 (ハリテージ明石)	1/12 (木)	9:30	11:00	40	上履き	大蔵		—	22-03-035
	新春出前寄席	天神亭わら司	1/13 (金)	13:30	15:30	50	上履き	江井島		—	22-10-045
健康・スポーツ	レッツ♪詩吟 ～大きな声で元気よく～	中島 紫峽 (紫洲流日本明吟会)	1/27 (金)	13:30	15:00	24	上履き、水分	魚住		—	22-11-040
	人生100年時代！暮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 神戸支社	1/20 (金)	13:30	15:00	50	上履き	江井島		—	22-10-046
	教えて先生③ ～頻尿について～	井上 貴昭 (原泌尿器科病院 副院長 神戸大学泌尿器科 客員准教授)	1/25 (水)	13:30	15:00	64		二見		—	22-13-044
	身体のしくみと正しい使い方	小西 大輔 (こにし整骨院院長)	1/26 (木)	13:30	15:00	40	動きやすい服装	高丘		—	22-09-044
	高齢者の健康管理から終活まで ～保健師が今、あなたに伝えたいこと～	西澤 美加 (保健師・終活ガイド上級)	1/27 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		—	22-04-046
	最先端の医療工学	植村 宗則 (神戸大学大学院 医学研究科)	1/27 (金)	10:00	11:30	50	上履き	江井島		—	22-10-047
ソーシャルディスタンスに負けない健康づくり	林知里 (兵庫県立大学地域ケア開発研究所教授)	1/28 (土)	13:30	15:00	30	上履き、膝か肩と踵を出しやすく測定しやすい服装	大久保北		—	22-08-042	

■1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
づくりもの	消しゴムはんこを作ろう	池田 靖 (高丘中学校)	1/14 (土)	10:00	11:30	30		高丘		300	22-09-043
	初めてでもできる 「篆刻(てんこく)教室」	澤村 春泉 (篆刻家・書道家 産経国際書会評議員)	1/28 (土)	10:00	12:00	10	エプロン 手拭タオル 上履き	魚住東		700	22-12-045
自然科学	カムイミンタラ (神々の遊ぶ庭) 北海道大雪山の 魅力を写真で体感!	三川 八恵 (山岳写真家)	1/19 (木)	13:30	15:00	28	上履き	錦城		-	22-01-041
			1/25 (水)			30		朝霧			22-02-048
			1/27 (金)			30	上履き	望海			22-06-036
			1/31 (火)			30	上履き	大久保北			22-08-043
	明石城再発見 バードウォッチング編	中村 聡美 (のはらくらぶ)	1/25 (水)	13:30	15:30	25	水分、動きやすい靴・服、双 眼鏡(ある人)	錦城		-	22-01-042
くらし	尊重される共生社会 ～明石市における取り組み～	明石市人権推進課	1/18 (水)	13:30	15:00	25	上履き	錦城	○	-	22-01-038
						30		朝霧			22-02-044
						40	上履き	大蔵			22-03-039
						30	上履き	衣川			22-04-041
						20	上履き	野々池			22-05-042
						13	上履き	望海			22-06-032
						26	上履き	大久保			22-07-037
						20	上履き	大久保北			22-08-038
						34		高丘			22-09-040
						50	上履き	江井島			22-10-040
						30	上履き	魚住			22-11-045
						28	上履き	魚住東			22-12-048
						64		二見			22-13-040
	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)	1/25 (水)	13:30	15:00	15	スマホ(ある人)、上履き	魚住東		-	22-12-044
生き方・キャリア	いつからでも 新しいことは始められる ～ほぼ寝たきり 80代じーさんが 見つけた毎日の楽しい暮らし～	G3sewing (じーさん ソーイング)	1/11 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	-	22-01-046
						30		朝霧			22-02-047
						40	上履き	大蔵			22-03-042
						40	上履き	衣川			22-04-044
						30	上履き	野々池			22-05-045
						30	上履き	望海			22-06-035
						36	上履き	大久保			22-07-045
						40		高丘			22-09-047
						50	上履き	江井島			22-10-044
						36	上履き	魚住			22-11-048
						30	上履き	魚住東			22-12-051
						64		二見			22-13-043
						1/12 (木)	48	上履き			大久保北
	ポジティブ心理学① ～毎日をもっとご機嫌に～	弘中明子 (ハートフルライフ カウンセラー)	1/19 (木)	13:30	15:00	36	上履き	大久保		-	22-07-040

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
歴史・文化	明石城再発見人物編 「明石藩主と藩士たち」 藩の成り立ち～廃藩	宮本 博 (神戸史学会会員)	2/1 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城		—	22-01-043
	微笑みの国タイ	早瀬 正博	2/1 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-037
	アンクルンの紹介と演奏体験	森井 國興	2/1 (水)	13:30	15:00	40		高丘		—	22-09-045
	まちあるき明石城下町	吉川 悟 (ヘリテージ明石)	2/2 (木)	9:30	11:00	40	上履き	大蔵		—	22-03-036
	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)	2/4 (土)	10:00	11:30	40	上履き	魚住東		—	22-12-046
	東播磨のため池 ～その歴史と伝説～	森本 眞一 (明石溜池研究会代表)	2/8 (水)	13:30	15:00	64		二見		—	22-13-045
	伊能忠敬が歩いた 播磨路 ～忠敬の生き方に学ぶ～	高塚 洋	2/10 (金)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		—	22-04-048
	文学の世界から明石を知ろう ～昔の人は明石を どう見ていた？～	義根 益美 (明石市立文化博物館)	2/24 (金)	13:30	15:00	36	上履き	魚住		—	22-11-042
健康・スポーツ	みんなでニュースポーツを 楽しもう♪	社会福祉法人 明石恵泉福祉会	2/3 (金)	13:30	15:00	30	動きやすい服 運動靴、水分 タオル	魚住		—	22-11-041
	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)	2/8 (水)	13:30	15:00	40	上履き、膝か 肩と踵を出し やすく測定し やすい服装	魚住東		—	22-12-047
	はじめてのフラダンス	吉田 優子 (マーヒエオハナ フラハウラ)	2/10 (金)	13:30	15:00	20	動きやすい 服装、靴下	高丘		—	22-09-046
科自然	ひょうごの宝！コウノトリと ジオパーク ～コウノトリの 野生復帰と自然環境～	兵庫県立 コウノトリの郷	2/15 (水)	10:00	11:30	30	上履き	野々池		—	22-05-037
くらし	草花の育て方 ～花壇の作り方と管理～	間島 朗 (1級造園施工管理士)	2/1 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		—	22-04-047
	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」	三井住友信託銀行 (明石支店財務 コンサルタント)	2/9 (木)	10:00	11:30	30	上履き	大久保北		—	22-08-044
	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	2/9 (木)	10:00	11:30	10	自分のスマホ 上履き	江井島		—	22-10-048
	2/10 (金)	10	22-10-049								
お家で元気な花と 美しい花壇を作るコツ	間島朗 (1級造園施工管理士)	2/16 (木)	13:30	15:30	36	上履き	大久保		—	22-07-042	
生き方・キャリア	終活の始め方	西澤 美加 (保健師)	2/1 (水)	13:30	15:00	30		朝霧		—	22-02-049
	ポジティブ心理学② ～お互いが笑顔になる コミュニケーション～	弘中明子 (ハートフルライフ カウンセラー)	2/8 (水)	13:30	15:00	36	上履き	大久保		—	22-07-041
	持続可能な 社会づくりと高齢者	松岡廣路 (神戸大学教授)	2/15 (水)	13:30	15:00	25	上履き	錦城	○	—	22-01-039
30		朝霧	22-02-045								
40	上履き	大蔵	22-03-040								
30	上履き	衣川	22-04-042								
20	上履き	野々池	22-05-043								
13	上履き	望海	22-06-033								
26	上履き	大久保	22-07-038								
20	上履き	大久保北	22-08-039								
34		高丘	22-09-041								
50	上履き	江井島	22-10-041								
30	上履き	魚住	22-11-046								
28	上履き	魚住東	22-12-049								
64		二見	22-13-041								

■2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
キ生ヤきリ方ア・	がんばらない片づけのコツ	加藤 真由美	2/22 (水)	13:30	15:00	30	上履き	望海		—	22-06-038
	エンディングノートの書き方講座	三井住友信託銀行	2/22 (水)	13:30	15:00	64		二見		—	22-13-046
その他	デジカメ写真の保存と管理方法入門(再)	衣笠誠一郎 (きぬがさマテリアルズ代表)	2/28 (火)	13:30	15:00	30	ノートパソコン(ある人) 上履き	大久保北		—	22-08-045

■3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
時社事・	時代感覚アップデート！ ～あなたの意識と何気ない言動、問題ないですか？～	大西 修平 (明石市人権推進課)	3/1 (水)	13:30	15:00	40	上履き	衣川		—	22-04-049
歴史・文化	民謡の歴史と兵庫の民謡	中岡順子 (財)日本民謡協会教授、 県伝承芸能協会理事)	3/15 (水)	13:30	15:00	25	上履き	錦城	○	—	22-01-040
						30		朝霧			22-02-046
						40	上履き	大蔵			22-03-041
						30	上履き	衣川			22-04-043
						20	上履き	野々池			22-05-044
						13	上履き	望海			22-06-034
						26	上履き	大久保			22-07-039
						20	上履き	大久保北			22-08-040
						34		高丘			22-09-042
						50	上履き	江井島			22-10-042
						30	上履き	魚住			22-11-047
						28	上履き	魚住東			22-12-050
64		二見	22-13-042								
ポ健！康ツス	ソーシャルディスタンスに負けない健康づくり～講義と骨密度測定・超音波測定～	林 知里 (兵庫県立大学地域ケア開発研究所)	3/25 (土)	13:30	15:00	30	膝か肩と踵を出しやすく測定しやすい服装	朝霧		—	22-02-051
科自学然	カムイミンタラ(神々の遊ぶ庭)北海道大雪山の魅力写真で体感！	三川 八恵 (山岳写真家)	3/22 (水)	13:30	15:00	30	上履き	野々池		—	22-05-038
生き方・キャリア	あなたはなんにでもなれる！ ～人生後半戦をもっと面白くする方法～	原田 明 (住民代理店BOB)	3/8 (水)	13:30	15:00	28	上履き	錦城	○	—	22-01-047
						30		朝霧			22-02-050
						40	上履き	大蔵			22-03-043
						40	上履き	衣川			22-04-045
						30	上履き	野々池			22-05-046
						30	上履き	望海			22-06-039
						36	上履き	大久保			22-07-046
						40		高丘			22-09-048
						50	上履き	江井島			22-10-050
						36	上履き	魚住			22-11-049
						30	上履き	魚住東			22-12-052
						64		二見			22-13-047
			3/10 (金)	13:30	15:00	30	上履き	大久保北			22-08-047